ВЕСТНИК ЗОЖ



№ 3 (231), февраль 2003 г.

Письма в номер

«БЕРЕМ!»

Понравилась мне ваша газета с первого взгляда. Люди к вам стекаются человеколюбивые, а это нынче — редкость. А может, вы специально отбираете таких, которые действительно приковывают внимание своей человечностью, искренностью и откровением?

Второй год читаю вас, и все больше тепла в сердце остается.

Спасибо тебе, «ЗОЖ», за твой замечательный образ жизни.

Мне почти семьдесят. Живу с сыном в небольшом уральском поселке. Занимаюсь музыкой — баян, гитара; рыбалкой — у нас хорошо ловятся лещи, лини, окуни, плотва; портняжничаю — брюки, куртки, пальто, кепки, плавки; кулинарничаю — специалист по щам, борщам и пирогам...

Возьмите меня в вашу трехмиллионную семью, если заслуживаю.

Адрес: Егорову Сергею Константиновичу, 623131, Свердловская обл., Первоуральский район, поселок Новоуткинск, ул. Крупской, д. 46, кв.14.

«ЗОЖ»: Берем! С удовольствием берем!



Вышел в свет

Первый номер журнала «Предупреждение Плюс» посвящен давно обещанному. Это «Полный настоящий простонародный лечебник» Феликса Лоевского, доктора изящных наук, философии и медицины, изданный впервые в 1818 году. Тридцать с лишним лет колесил он по просторам России и из богатейшей лечебной практики сделал одно актуальнейшее и по сей день заключение: лечить в России можно и нужно простыми народными средствами, главное — «без иноземных и купленных лекарств».

Однако методы и средства, описанные Лоевским, требовали современных комментариев и разъяснений. Их сделала хорошо известная вам Клара Доронина.

Секрет молодости — в студеной волжской воде



Любимым зожевцам привет!
Здоровья-молодости открою
вам секрет.
Каждый день — хоть снег и
хоть ни зги —
Промываю в Волге
Десятый год мозги.
Мне 55 лет. Аптек
не замечаю,
Тоску-печаль в себя
не допускаю.

В «ЗОЖ» впервые опубликовалась в 1998 году. На сегодняшнем фото я с внуками: они — на льду, а я — в воде.

Адрес: Пименовой Галине, 400007, Волгоград, ул. Кузнецова, д.48, кв. 27.

ПРЕССА — 2003

- **«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» — вестник «ЗОЖ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»**
- **«ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062**
- **«ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ». Индекс 41777 — в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни»**

А ТЫ ПОДПИСАЛСЯ НА «ЗОЖ»?!

ГРИПП ИДЕТ! ЧТО ДЕЛАТЬ?

Средства массовой информации бьют тревогу: на страну надвигается грипп. Еще не повальная эпидемия, но в некоторых регионах ситуация весьма напряженная.

Едва ли не половина заболевших – дети: в основном школьники и те, что посещают детские сады. Они и есть главные переносчики гриппа в своих семьях. Следом за ними наиболее уязвимы пожилые и старые люди, а также страдающие тяжелыми хроническими заболеваниями.

Как максимально уменьшить восприимчивость к гриппу? Вероятно, мои советы покажутся читателям банальными, и тем не менее к ним стоит прислушаться, ибо иных средств эффективной профилактики нет.

Прежде всего речь пойдет о закаливающих процедурах. Считаю, что в этот опасный для здоровья период просто необходима утренняя гимнастика. Достаточно 10-15 минут в хорошо проветренной комнате. Прекрасная вещь – воздушные ванны. Я имею в виду краткосрочные обнажения перед открытой форточкой, начиная от 30 секунд до 1-2 минут. Очень желательны длительные – до 2-3 часов прогулки на свежем воздухе в любую погоду, соответственно, разумеется, одетыми.

Умывания холодной водой, обмывания до пояса туловища и рук, контрастные обливания стоп входят в тот же комплекс мер. При контрастных обливаниях следует учитывать возраст, степень адаптации к смене температур. Так, для детей до 3-4 лет показано чередование температуры от 38-40 градусов до 22-23; детям старше 4 лет берется диапазон 37-38 градусов и 17-18. Ну и так далее. Для молодежи и взрослых, чем больше разница температур, тем лучше.

Это что касается долгосрочной профилактики. Но грипп — уже печальная реальность и потому рассмотрим проблему в прикладном плане.

Симптомы заболевания известны: общая слабость, недомогание, мышечные боли, ломота в теле, першение в горле и носоглотке, кашель, насморк, ощущение рези в глазах, повышение температуры тела...

В период угрозы эпидемии гриппа и в ходе ее необходимо использовать препараты для коррекции иммунной системы (по некоторым данным, она в той или иной степени скомпрометирована у 47-50% людей, к коим можно отнести практически всех так называемых «хроников» — мы о них уже говорили).

Для коррекции использовать витаминные препараты (особенно витамины А, С — аскорбиновую кислоту и группы В) в соответствующих возрастных дозах. Рекомендуются также «Ундевит», «Гексавит» и другие. Принимать их следует 2-3 раза в день продолжительностью до 25-30 дней. Детям дошкольного возраста в этот период советую принимать сироп из плодов шиповника – по 1 чайной ложке в день.

Очень эффективны адаптогенные препараты растительного происхождения, в частности, настойка аралии маньчжурской: детям — по 1-2 капли на каждый год жизни 1 раз в день за полчаса до еды в течение 15-20 дней.

Взрослым и детям старше 3 лет для профилактики против вирусной инфекции эффективен препарат «Продигиозан».

Применяется он через носовые ходы с помощью распылителей (используется 0,005% раствор «Продигиозана»). Вводят по 0,25 мл в каждый носовой ход – взрослым дважды с интервалом 3-5 минут (то есть на процедуру расходуется 1 мл препарата); а детям с 3 лет препарат вводится однократно (0,5 мл на процедуру). Профилактический курс включает в себя 3 процедуры с интервалом в 4-5 дней. Повторные курсы проводятся через 3-4 месяца.

Ну, а если в семье уже кто-то болен гриппом? Меры в данном случае должны быть направлены на то, чтобы предупредить возникновение осложнений у заболевшего и уменьшить вероятность заражения других членов семьи.

Надо (обязательно!) уложить больного в постель, вызвать врача, надеть маски, приготовленные из 3-4 слоев марли, и постараться свести к минимуму контакты с заболевшим. Если есть возможность, изолируйте больного и не общайтесь с ним без крайней необходимости. По возможности чаще проветривайте все помещения и производите 2-3 раза в день влажную уборку.

Одним из самых эффективных (и при этом доступных) средств экстренной профилактики гриппа для взрослых считаю препарат **«Ремантадин»**. Он проявляет свои профилактические свойства в отношении практически всех известных ныне штаммов вируса гриппа типа А. «Ремантадин» используется и в период уже возникшей эпидемии.

Прием «Ремантадина» надо начинать после появления первых признаков болезни у любого из членов семьи (или трудового коллектива).

Лечение при неосложненном течении гриппа сводится к приему «Ремантадина» по такой схеме: по 100 мг 3 раза в день в течение 3-5 дней (при этом непременно надо учитывать противопоказания – беременность и заболевания печени) в сочетании с аскорбиновой кислотой (витамином С), ацетилсалициловой кислотой (аспирином) или анальгином, и обязательно с использованием одного из антигистаминных препаратов: «Димедрола», «Супрастина», «Кларитина», «Тавегила» и других в соответствующих возрасту дозировках. Обязательно используйте

0,25%-ную оксолиновую мазь. Она закладывается в носовые ходы 2-3 раза в день.

В 1-й день болезни взрослому человеку допустимо принять дозу 300 мг «Ремантадина».

Детям в возрасте 7-10 лет следует принимать по 50 мг «Ремантадина» 2 раза в день, а в возрасте 11-14 лет – по 50 мг 3 раза в день; курс – 5 дней.

Есть и другая схема применения «Ремантадина» (тоже с 1-3-го дня болезни) – по 100 мг 3 раза в день в течение 3-5 дней в сочетании с таблетками «Колдрекса» (не более 2 таблеток в сутки!) и *симптоматическое лечение так называемого катарального синдрома*. «Колдрекс» в таблетках можно заменить препаратом «Колдрекс хотрем» для приготовления горячего питья (по 1/2 пакетика 1-2 раза в день). Или можно использовать препарат «Колдрекс найт» — 1 дозировочный (мерный) колпачок на ночь.

Для кого-то, возможно, необходимо расшифровать тезис «симптоматическое лечение катарального синдрома». Речь идет о неизбежных спутниках гриппа: неприятном першении в горле, покраснении зева, насморке... Применяются полоскания раствором фурацилина или слабым раствором марганцовки. Что касается насморка, то самое популярное средство здесь нафтизин. Его закапывают в носовые ходы. Однако не уступит ему и сок лука.

Возможна и такая схема применения «Ремантадина»: с 1-3-го дня от момента заболевания принимать по 100 мг 3 раза в день в течение 3-5 дней в сочетании с «Парацетамолом» (по 250 мг 2 раза в день) и, конечно же, симптоматическое лечение катарального синдрома с обязательным включением в схему лечения антигистаминного препарата «Тавегила» – по 1 таблетке 2 раза в день. Надо помнить, что «Парацетамол» с осторожностью применяется людьми с хроническими заболеваниями печени.

Противовирусное действие «Ремантадина» при гриппе особенно эффективно в первые дни развития заболевания. Отмечено, что раннее применение «Ремантадина» надежно предупреждает развитие осложнений, коих у гриппа очень много.

При проблемах с приемом «Ремантадина» он вполне может быть заменен таким препаратом, как «Арбидол» (по 200 мг 3 раза в день в течение 3 дней).

В период болезни взрослый человек должен много пить – морсы, чайный гриб, чай – не менее 2,5-3 литров в день. Надо побуждать почки к активной деятельности. Токсические продукты жизнедеятельности вирусов должны как можно быстрее удаляться из организма.

Никто не отменял и так называемые «народные» средства лечения – употребление в пищу репчатого лука, лука-порея, чеснока, лимонов, грейпфрутов, яблок.

Грипп, как правило, лечится в амбулаторных условиях. Но если врач предложил госпитализацию, то мой совет: обязательно принять предложение. Без всякого преувеличения, это сохранит вам здоровье, а зачастую и жизнь. Знаю немало примеров, когда заболевший человек на предложение провести курс лечения в условиях стационара небрежно отмахивался... и заканчивалось это... Плохо заканчивалось!

Нельзя не упомянуть и о послегриппозном состоянии. Организм больного – пусть даже уже бывшего – подвергся интоксикации продуктами жизнедеятельности вирусов. Необходимо время, чтобы избавиться от них, проще говоря, очиститься.

Так вот, для того, чтобы помочь своему организму справиться с этой задачей, надо применять так называемые **адаптогены** растительного происхождения. Например, такие (дозы указаны для взрослых):

- Настойка женьшеня — по 15-20 капель в день до еды. Курс — 1 месяц.
- Жидкий экстракт элеутерококка — по 20-25 капель 2-3 раза в день до еды. Курс – 1 месяц.
- Настойка лимонника китайского — по 20-30 капель 2-3 раза в день до еды. Курс — 1 месяц.
- Настойка заманихи — по 25-35 капель 2-3 раза в день до еды. Курс — 1 месяц.
- Экстракт жидкий радиолы розовой — по 5-8 капель за 15-20 минут до еды 2-3 раза в день. Курс лечения – 10-20 дней.

Шутить с гриппом – все равно, что гладить зверя в клетке зоопарка. Может обойтись, но, как правило, не обходится...

Не проявляйте безалаберности, не шутите с гриппом, дорогие!

РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ

• Взять 1 стакан (200 г) калины (можно мороженой), залить 1 л кипятка и кипятить на малом огне 15 мин. Снять, отжать. Калину выбросить. Объем воды довести до 1 л (добавить кипяченой воды), добавить 2 ст. ложки меда. Остудить и в течение дня всю эту воду выпить. Желательно пить каждый час сколько сможете. Через сутки ваше горло перестанет болеть.

Адрес: Завьялову В.П., 456910, Челябинская обл., г. Сатка, ул. Солнечная, д. 3, кв. 9.

• Серединку чеснока (стебелечек) освободить от долек, проткнуть его насквозь большой иглой, покрутить, чтобы воздух проходил, и прикурить со стороны корешка. Покурить два стебелька, и все пройдет: дым дезинфицирует и убивает микробы. Муж два раза покурил, я один раз — и забыли про грипп. Все родственники и друзья пользуются этим рецептом.

• В кружку насыпать по щепотке всех специй, какие есть в доме (лаврушка, перец и т. д.). Все заварить кипятком, чуть остудить, добавить 1 чайную ложку меда и примерно 20 г водки. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

• На 0,5 л теплого молока 1 чайную ложку сливочного масла, 1 чайную ложку меда и 1 сырое яйцо (желательно домашнее, свежее). Все хорошо размешать. Выпить на ночь и сразу же ложиться в постель. Утром встаешь здоровенький.

Адрес: Юдиной Лидии Семеновне, 403500, Волгоградская обл., г.Фролово ул.Октябрьская, д.1-Б, кв.12.

РЕДАКТОРА — К БАРЬЕРУ!

Что ж, в руках у вас 3-й номер за 2003 год, и, обратите внимание, он на 32 страницах. Мы пока выполняем свое обещание, хотя – кто может заглянуть в будущее? Кто знает, что нас ожидает, какие сюрпризы готовят разлюбезные власти, постоянно повышая цены на транспорт и энергоносители, что влечет за собой... Впрочем, вы и сами знаете, что это влечет.

Конкретно по этому номеру. 32 полосы позволили нам «разгуляться» аж на 4 страницы с дыхательной гимнастикой Стрельниковой. Я очень советую нашим читателям освоить эту гимнастику и уделять ей хотя бы 20-30 минут в день.

Ну, а наша редакционная жизнь бьет ключом и не оставляет времени для скуки. Нам тут, например, поступило «заявление – гневный протест – жалоба», и в том числе в связи с запросом к Министерству здравоохранения от Президента РФ за № А-26-11-295664 от 24 октября 2002 года, от жителя Пензы Ивана Васильевича Кулькова.

В частности, Иван Васильевич сообщает следующее: «В газете «Московский комсомолец – Здоровье» № 8-9 за 2002 год подробно написано о моем открытии, а в следующем номере на странице 19 известный медик прямо определяет, что мое открытие есть гениальная догадка».

Чтобы не морочить головы читателям, скажу, что речь идет о «позе орла» и, пардон, натуживаниях при исполнении большой нужды. В 21-м номере вестника «ЗОЖ» и о позе орла, и о натуживаниях вскользь коснулся профессор И.П.Неумывакин.

По поводу данного материала Кульков пишет:

«А тем временем уже просматривается начало плагиата моего открытия и издателями вестника «ЗОЖ», которые напечатали от имени академика (?) Неумывакина следующий текст:

«После опорожнения кишечника, не меняя положения, повторите натуживание 30-50 раз». «Абсолютно никогда ранее, — сообщает Кульков, — кроме меня, таковое не было озвучено. И даже подобного нигде не найти — ни в йоге, ни в тибетской медицине».

В заключение Иван Васильевич обращается к Минздраву РФ с просьбой «обязать Главного редактора вестника «ЗОЖ» Анатолия Коршунова в следующем номере вестника опубликовать мою фамилию с сообщением о том, что я и есть автор открытия самомассажа внутренностей человека для здоровья».

Собственно говоря, по какому поводу мы «ломаем копья»? Я готов признать авторство Ивана Васильевича Кулькова, но при этом заявляю: в принципе, земляне использовали в определенных обстоятельствах «позу орла» до той поры, пока не был изобретен унитаз. Более того, те же йоги, прежде чем занять позу орла, для большего эффекта исполняют упражнение «наули», которое массирует все органы брюшной полости и способствует...

Увы, изобретение Кулькова касается россиян в большей степени, нежели других цивилизованных народов, так как, вероятно, треть населения, имеющая удобства во дворе, вынуждена прибегать к вышеуказанной позе, производя самопроизвольные натуживания, правда, не учитывая при этом количество раз. С другой стороны, редакция готова предоставить И.В. Кулькову финансовую помощь в получении патента на свое открытие.

Это счастье, что в России есть еще мыслящие люди.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 4-й, номер выйдет 24 февраля.

ЦЕЛЕБНЫЙ ЗАПАХ ВАЛЕРИАНЫ

Многие годы, приезжая в отпуск в село Александровское на Ставропольщине к маме, я каждый раз ходил в гости к ее сестре, то есть моей тете — Дусе. Она десятки лет страдала бронхиальной астмой. Я привозил ей каждый раз дефицитные по тому времени лекарства. Все это как-то помогало. Ей было уже за 80 лет, когда в моих поездках на родину случился большой перерыв.

Приехав вновь, я как всегда привез теофедрин и тому подобные лекарства. Вижу: моя тетя рубит у своего дома сухое абрикосовое дерево. Она тогда уже плохо видела и со слухом у нее было не все в порядке... Говорю ей, не представляясь:

— Тетечка, дайте мне ваш топор, я вам помогу!

А она мне:

— Иди, милок, своей дорогой, мне тебе нечем платить...

Потом, узнав меня, засетовала:

— Витя, что ты мне морочишь голову?.. Пойдем в хату...

Расправившись с поленьями и сучками, я, наблюдая за тетей, обратил внимание, что у нее нет ни прежней одышки, ни покашливания. Более того, она показалась мне не постаревшей, а как бы помолодевшей.

Как всегда, в сенцах, на кухне, в горнице у нее чистота и порядок.

И какой-то большой силы запах. Ба, да ведь это валериана!

Узнаю от тети, что более двух лет назад в село из Сибири вернулась подруга ее девичьих лет. Похоронив там мужа, она приехала в село насовсем, получив от кого-то из родственников в наследство дом и участок. По приезде сразу же зарекомендовала себя «травницей». Вот она и посоветовала моей тете лечить ее астму запахами валерианы. Первоначально тетя ее покупала, а сейчас у нее целая грядка этой лечебной травы. Еженедельно она выкапывает 2-3 корня, а на зиму закладывает 2-3 ведра корней в ящик с песком в подвале.

Вижу: в комнатах по углам висят на гвоздиках обвязанные шпагатом корни. Раз в неделю приходит внучка и ножом скоблит корни, чтобы целительный запах не ослабевал.

Дышать тете становилось легче и легче, и с астмой, как таковой, она рассталась. Хорошо помню, как она серчала на врачей: «Неужели никто из них не знал этого средства от астмы?!».

Вернувшись в Москву, я прочел множество справочников, но объяснений этому феномену, известному провинциальной «травнице», не находил долгое время. И вот совсем недавно на одном из книжных развалов столицы вдруг нахожу искомое в книге Г.З.Минеджаняна «Сборник по народной медицине и нетрадиционным методам и способам лечения». (М. Техноэкос, 1991 г.) Там есть такие строки: «Если систематически на протяжении трех-четырех месяцев вдыхать запах валерианы, то организм человека преображается».

Сам я начал разводить валериану... Советую прочитавшим это письмо: найдите эту книгу, прочтите сами, наберитесь терпения, повторите все манипуляции моей тети. Возможно, что от запахов валерианы отступят, а то и исчезнут не только приступы, но и сама астма.

Адрес: Андрееву Виктору Михайловичу, 143000, Московская обл., Одинцово-1, д.49, кв.1.

ВСЕ ДЕЛАЕМ ВМЕСТЕ

Познакомилась с «ЗОЖ» в тот период, когда отказалась от очередной предлагаемой операции.

Недавно с сестрой-двойняшкой встретили юбилей — нам по 60 лет. В детстве наблюдали зарево горящего «Маяка» в Челябинской области, как отделяются ступени ракет при запуске их в Казахстане. Всю жизнь училась, потом работала, снова училась, работала. Недавно переехала с семьей в Торжок.

Перенесла три операции, от четвертой отказалась, и сама избавилась от камней в печени. Помню, в 1996 году поставили диагноз — дисплазия. Стала лечиться голодом по Бройсу самостоятельно, так как меня с моей карточкой специалист по голоду не приняла. Но на 30-е сутки голода пошла к ней сама «сдаваться». После обследования врач настоятельно рекомендовала мне немедленно начать выход из голода. Выход из голода был тяжелым, не обошлось без капельниц. Это заболевание я победила. Только потом поняла, как сильно я рисковала. Голодание нужно проводить только под наблюдением врача!!!

Теперь постоянно обливаюсь холодной водой после горячего душа. Первое время был дискомфорт, а затем... это как зубы почистить. Периодически чищу кишечник и печень, слежу за питанием, но ем все. Много выращиваем моркови и свеклы, собираем травы, пьем с ними чай — это мы вместе с мужем, Николаем Федоровичем. Он — молодец.

Мы вместе научились избавляться от агрессии — проводим сеансы сброса негатива. Секрет такой: надо чистосердечно простить врагов и обидчиков... Так же эмоционально, от души, нужно попросить прощения у обиженных тобою, поставив в церкви свечку за их здравие. Да, это пишет бывшая комсомолка-активистка, руководитель с высшим образованием... Все в прошлом. Теперь я знаю, что Бог есть.

Заметила: как посижу на свекольно-морковном соке — суставы перестают меня беспокоить. С тех пор, как стала заниматься собой (несмотря на загруженность — 4 внучки требуют времени), результаты такие: вес держится 70-75 кг; улучшилось состояние тазобедренных суставов; аллергия почти не напоминает о себе. Копаюсь на даче, делаю ремонт. Люблю бывать в лесу (раньше это все было невозможно). Прошли головные боли, улучшился сон. Стала терпима и лояльна к людям и их поступкам. Водила свою машину 26 лет, теперь надеюсь снова пройти медицинскую комиссию.

Очень трудно работать над собой постоянно, легче, казалось бы, принимать лекарства, но упорный труд над собой обязательно принесет колоссальный эффект.

Адрес: Карташовой Валентине Сидоровне, Тверская обл., г. Торжок, ул. Красноармейская, д.40, кв. 23.

НАДЕЖДЫ НЕ ТЕРЯЮ

Знаете, почему уважаю вашу газету? В первую очередь за письма, которые появляются на страницах вестника. Читаешь их, узнаешь что-то полезное, начинаешь испытывать на себе рецепты. А еще возникает какое-то необъяснимое ощущение оптимизма. Оно дорогого стоит.

Мне частенько говорят: «Ты, наверное, решил сто лет прожить - не пьешь, не куришь». Да нет, не в этом дело. Просто хочу, чтобы каждый день приносил радость, не был бесцельным и нудным. Я считаю, что для здоровья очень важно заниматься физкультурой, приучать себя к обливаниям холодной водой. Что я и делаю.

Правда, когда в свои 65 лет начинаю заниматься с гирями, моя жена — Нина Александровна сначала смотрит с удовольствием, а потом заявляет: «Ну, чем ты балуешься? И так здоров, как бык, да и фамилия у тебя созвучная». Когда по три-четыре дня голодаю, моя супруга соблазняет меня такими аппетитными блюдами, что, поверьте, слюнки текут. Но держусь!

Однажды жена призналась: «Это хорошо, что у тебя такой подтянутый живот, не то, что у меня». Тут надо сказать, что при росте 165 см весит моя супружница аж 90 кг, а я никак не могу заставить ее последовать моему примеру. Живем мы в селе, работы хватает. Конечно, когда покопаешься в огороде, кушать ох как хочется! Но сдерживаю себя. Жене говорю: «Ну, прервись ты хоть минут на 10-15. Да на корточки присядь раз пять».

Слышу в ответ: «Ноги у меня не гнутся». «Так ведь их разминать надо», — убеждаю жену.

Пока между нами только вот такая словесная перепалка идет, а сдвигов пока нет. Не могу заставить Нину Александровну к здоровому образу жизни повернуться. Но надежды не теряю ...

Адрес: Бычкову Виктору Васильевичу, 309745, Белгородская обл., Ровенский район, село Нагольное.

«ПОМОЛОДЕЛА ТЫ, БАБКА!»

Решила я написать письмо в «ЗОЖ», чтобы кому-то помочь, найти и, быть может, потерявшимся в этом мире обрести себя.

Мне было плохо, но я сумела помочь себе самой и считаю, что имею моральное право подарить надежду другим.

Сорок лет тому назад у меня умер муж. Он был опорой нашей семьи. А это значит, что вместе с ним исчезла и половина моей жизни. Но осталась куча всевозможных болячек — варикоз, изношенные суставы и многое другое.

Умные люди посоветовали мне, как отвлечься от своих бед. Они сказали: «Ты тяжело больна, и, может быть, простая гимнастика поможет тебе вновь обрести себя и доброе самочувствие».

Решилась последовать их совету. Сомнения, конечно, были, но потом, спустя некоторое время, в хорошей компании под жесткий ритм современной музыки я стала делать под руководством инструкторов танцевально-гимнастические упражнения. За первый месяц регулярных занятий полностью размяла все мои больные суставы, и вернулось душевное равновесие. Спина теперь гнется без боли и тяжелого напряжения. А руки? Раньше я не могла поднять их над собой, а сейчас делаю балетные упражнения, как заправская балерина. И, конечно, все мои болячки куда-то исчезли.

Думаю, что такой успех пришел ко мне потому, что все упражнения я придумываю сама в расчете на максимальный успех работы пресса и других важных групп мышц. Я заметила, что молодые люди из нашей команды мои сложные упражнения делать не хотят или не могут.

Я же так возродилась после гимнастики, что напрочь забыла о своей дремучей хандре. А ведь, в сущности, жизнь моя не изменилась, я по-прежнему одна. Но со мной есть хорошая музыка, нет дряхлого тела, есть цветы, солнце, есть минуты радости. Разве это плохо?

Такие радостные ощущения заставляют тщательнее следить за собой, и все дела по дому начинают ладиться.

Мне даже теперь кажется, что с годами своими я не в ладу: они как бы сами по себе, а я сама по себе: во всяком случае, я чувствую себя вполне молодецки.

Но, пожалуй, главное — я довольна своими детьми. Мы перестали ссориться по пустякам и нашли общий интерес и в заботах, и в общем хозяйстве.

А вот о чем не совсем удобно говорить, так это о невольном желании писать стихи. Это, правда, бывает не всегда, а когда я вижу людей, природу и предметы краше, чем они есть на самом деле. С красотой и улыбкой ведь легче жить, чем с камнем за пазухой. Да и соседи невольно похваливают меня: «Помолодела ты, бабка».

Адрес: Пугачевой Любови Андреевне, 353440, Краснодарский край, г. Анапа, ул. Родниковая, д. 12.

А ВРЕМЕНИ ВСЕ РАВНО НЕ ХВАТАЕТ

Вот уже полтора года я на заслуженном отдыхе, то есть на пенсии. Раньше думала: не надо будет на работу ходить — я ведь педагог, кроме школы еще и в библиотеке трудилась, и в местной газете — время свободное появится. Ошиблась, времени как раз и не хватает. Правда, сейчас можно побольше внимания уделить своему здоровью — ведь, как я считаю, жизнь только-только начинается!

С вестником знакома со дня выхода первого номера, значит, уже больше 10 лет. Многие советы и рекомендации не раз выручали. Да и своих рецептов набралось немало. Например, заболела голова. Не надо сразу хвататься за таблетки, лучше положите холодный компрессик на середину живота. Чем холоднее, тем лучше. Не бойтесь, не простудитесь, а голова болеть перестанет.

Меня лет 15 уже не беспокоит гайморит. А уж как я мучилась — словами не передать! Знаете, как избавилась от надоевшей болячки? Последний приступ лечила сухим теплом на переносицу и... стойкой на голове, опираясь на локти. В течение месяца по пять минут в день себя таким образом истязала, зато гайморит исчез. Теперь стараюсь не допускать насморка — при первых признаках простуды нюхаю разрезанную луковицу или чесночинку.

Четыре года назад провела чистку организма. Исчезли сильные приступы мигрени, перестала болеть поясница. А это для садовода-огородника, согласитесь, очень важно.

Произошел со мной однажды такой случай. Сильно поранила ногу около лодыжки. К хирургу стояла такая очередь, что он вышел, посмотрел мою рану и велел сестре наложить повязку. Добралась до дома, а из раны кровь течет. Я стянула края ранки, забинтовала. Начался озноб. Ну, думаю, беда. Каждые два часа делала примочки из спиртовой настойки каланхоэ, прикладывала и свежие, чистые листики. За две недели рана моя затянулась, так что больше в больницу мне обращаться не пришлось.

Переносить многие жизненные передряги мне помогают занятия спортом. Летом — плавание, зимой — прогулки на лыжах. И в межсезонье не даю себе поблажки — устраиваю пробежки: пять шагов — бегом, десять — шагом. Но осенью с нетерпением жду первых снежных дней, потому что можно уйти от загазованного, с черным снегом, города в пихтовый лес, на берег далекого озера. Это километров 10-15 в одну сторону. Что может быть лучше, чем посидеть у костра, поесть печеной картошки, посмотреть на вековые деревья, надышаться на несколько дней таким потрясающим воздухом!

Я по-хорошему завидую тем зожевцам, которые взяли на вооружение голодание, моржевание. Пока я не решилась этим заняться, но, по-моему, скоро «созрею».

Словом, я — за здоровый образ жизни, за оптимизм и веру в светлое завтра. Конечно же, вместе с вестником «ЗОЖ»!

Варвара Алексеевна К.
Челябинская обл.

«ЗОЖ»: Увы, автор этого письма просила не указывать адрес и фамилию. Трудно сказать, почему, но желание автора для нас — закон.

ЕСТЬ Я, ЕСТЬ БОГ, Я ВЫСТОЮ!

С 30 лет я веду здоровый образ жизни (зарядка, бег трусцой, строгий распорядок дня), что не раз выручало меня в тяжелейших ситуациях. И еще интуиция, внутренний голос — это мои ангелы-хранители. Вот конкретный пример.

Было это в ноябре. Отдыхала с сыном в Гаграх. Быть у моря и не плавать — обидно. Температура воды — 13–14°. На берегу мало людей. Сынишка окунулся. «Ой, – говорит, – холодная». И выскочил из воды. Я решила поплавать минут 5, не более. Поплыла навстречу волне, думая, что все равно далеко не уплыву.

Демонстрирую стиль кроль — легко, свободно, и так увлеклась, что забылась. Плыву, плыву, а мне внутренний голос шепчет: «Оглянись». Так приятно, так легко мне было, что продолжала плыть. А мне опять внутренний голос шепчет: «Оглянись». Ну я и оглянулась. Первая мысль — далековато заплыла, плавающих — единицы, лодки — у берега. Резко повернула в сторону берега, перейдя на брасс, с мыслью: «А, ерунда, доплыву, только не спеши, да и волна тебе поможет». Представила себя в лодке, под теплым солнцем, и что гребу, гребу в удовольствие (греблей я когда-то занималась). И никаких иных мыслей я к себе просто не подпускала. Так доплыла до берега. Вышла, вернее, выползла на берег, легла на гальку, не чувствуя ничего. Меня накрыли полотенцами, дали попить. Одна из женщин сказала, что сынишка мой, когда я была далеко от берега, очень волновался, даже вскочил и крикнул в сердцах: «Мама, мама, ты куда плывешь!» Я, конечно, ничего не слышала, но... именно в этот момент повернула к берегу.

Вывод из этого случая — в первую же секунду беды исключить панику. Мысль должна быть только одна: «Есть я, есть Бог, я выстою».

Адрес: Хайруллиной Анне Исламовне, 420000, г. Казань, ул. Минская, д. 40, кв. 16.

«ЗОЖ»: Отличная рекомендация, друзья! Она годится на все случаи жизни.

ИЩУ СЕСТЕР!

Давно надо было написать это письмо, да вот подписчиками газеты мы стали только в 2000 году, и к тому же душевного подъема нет, когда начинаешь вспоминать прошлое.

В январе 2003 года мне исполнилось 90 лет. Я родилась в станице Кужорской Краснодарского края и счастливо жила, пока нас — маму, меня и двух младших сестер Тамару и Раису не выслали на Ставрополье, в

поселок Дербетовка. Посчитали, что мы живем слишком хорошо, да и отец — кубанский казак, воевал на стороне белых. Сейчас нас реабилитировали, да что толку? В то время чего мы только не пережили, работая на разных строительствах по всему краю! Главной пищей были лебеда, соя, черемша и по праздникам картошка в мундире. Нас морили голодом, а оказалось, в зтой пище немало полезного, учитывая, что я до сих пор жива.

Началась война. Муж ушел на фронт и погиб в декабре 1944 года в Польше. Я с двумя детьми 6 и 3 лет осталась одна. Во время войны я потеряла связь со своими сестрами. И всю жизнь меня терзает неизвестность — где они, как сложилась их судьба? Мои дети пытались разыскать их, но, увы, безрезультатно. После гибели мужа я вернулась на родину, а потом в 1970 году очутилась на Урале, где осели мои дети по окончании институтов.

Описала я свою историю в надежде, вдруг кто-то из зожевцев, прочитав зто письмо, вспомнит меня, а может, и родственники найдутся.

Газету «ЗОЖ» читаю от корки до корки. Хочу поделиться своими давно и многими опробованными рецептами.

От кашля в пожилом возрасте помогает сваренная в течение 10 минут на малом огне смесь сливочного несоленого масла, внутреннего свиного топленого жира, меда, порошка какао (каждого по 200 г) и 15 желтков. Остудив, принимать смесь по чайной ложке с четвертью стакана горячего молока. Пить медленно, маленькими глотками трижды в день. Исцеление наступает в течение 3-7 дней.

От геморроя спасает смесь анестезина, новокаина (по 1,5 г), ментола (2,5 г) и 70%-го спирта (100 г). Следует протирать дважды в день больное место ватным тампоном, смоченным зтой жидкостью. Даже больные с кровоточащими шишками излечивались с помощью такого средства за три дня! Не надо бояться кратковременного жжения, которое быстро проходит.

Самодельная смесь хорошо снимает боли любого характера. При радикулите надо смазывать затылочную часть шеи, поясницу, участки тела по ходу седалищного нерва. Помогает зта жидкость и при бессоннице, если смазывать шею, и при отложении солей. Если при ломоте тянет руку или ногу, стоит протирать их таким раствором хотя бы раз в неделю.

Адрес: Кудриковой (по мужу Муличенко) Нине Васильевне, 614068, г. Пермь, ул. Луначарского, д. 90, кв. 281.

К ЛЕТУ ГОТОВЬТЕСЬ ЗИМОЙ

Знакома с вестником «ЗОЖ» еще со времен «Советского спорта». Написать решила потому, что имею самое непосредственное отношение к вестнику. В прошлом я спортсменка, у меня физкультурное образование. В 1967 году организовала группу «Здоровье» для пожилых людей. Зимой мы занимались в спортивном зале, а все остальное время — на свежем воздухе.

Есть у нас красивый остров «Дятлинка», где разбиты современные спортивные площадки.

Оставив преподавание в институте, я вернулась в Великие Луки. Шла по улицам, меня приветствовали, и я узнавала своих подопечных по оздоровительной секции. Многие сейчас к 80 годам приближаются. Слава Богу, они живы, здоровы, знергичны, попрежнему делают зарядку. Очень рада за них!

Да и я уже немолода - 64-й год пошел. День обязательно начинаю с физзарядки, увлекаюсь рыбалкой, плаваю, люблю по лесу бродить. Диет не придерживаюсь, но в рационе много овощей, особенно свеклы. Более 35 лет пью чай из листьев черной смородины и земляники, люблю черный хлеб - зто с послевоенных лет осталось.

Сейчас зима, а я хочу посоветовать тем, кому весной и летом предстоит работа на садовых участках, уже сейчас готовиться к зтому. Дело в том, что за зиму мышечный корсет изза малоподвижного образа жизни ослабевает. Весной же, приезжая на дачу, мы хватаемся за лопаты и грабли, хотим сразу перекопать участок, все посадить и так далее. Тут и напоминают о себе суставные болячки.

Вот почему уже зимой необходимо укреплять мышцы спины и живота, постепенно увеличивать физическую нагрузку. Предположим, вы лежа делаете «велосипед» - 30 раз. Прибавляйте потихонечку 5 движений, а через недельку - еще столько же добавьте. Это совсем нетрудно, проверено.

И еще: сажайте на своем участке столько, сколько вам нужно. Чтобы не получилось по пословице: «Богатым не будешь, а горбатым можешь стать». Вот так.

Адрес: Овчинниковой Лидии Павловне, 182100, Псковская обл., г. Великие Луки, ул. Гагарина, д. 18/15, кв. 99.

ВДОХ, КАК УКОЛ, МГНОВЕННЫЙ

Увы, Александры Николаевны Стрельниковой — автора парадоксальной гимнастики — уже нет в живых. Несколько лет назад во время вечерней прогулки ее сбил в Серебряном Бору шальной мотоциклист-рокер. Не знаю, что и сколько потеряла медицина, но простые люди потеряли мудрого и доброго целителя.

Признаюсь, о парадоксальной гимнастике Стрельниковой слышала давно. Мол, жутко популярная, творит чудеса...

Спрашивала себя: «Почему парадоксальная? Как эта гимнастика может быть парадоксальной?» Но над вопросом особо не задумывалась. Да и к чему? Бронхиальной астмой я не страдала, петь тоже вроде не собиралась.

Заставили же меня заинтересоваться - я работала тогда в газете «Советский спорт» - читательские письма. Расскажите да расскажите. Дайте адрес. Помогите связаться.

Решила со Стрельниковой встретиться, подготовить материал. Набрала номер телефона...

– Алло! – услышала на другом конце провода.

Объясняю, кто я:

– Могу ли рассчитывать на внимание?

– Приходите послезавтра, – просто сказала Стрельникова.

Вот, собственно, и весь разговор. В начале дня, кажется, это была среда, в 9 утра я стояла на четвертом этаже у двери ее квартиры в доме на улице Тухачевского. За дверью слышались звуки фортепьяно и уже знакомый голос, который произносил:

– Резче. Резче... Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре... Кошка. Кошка, кошка хочет поймать воробья...

Я нажала на звонок. Дверь открыла тоненькая, хрупкая, энергичная женщина. Стройная и очень подвижная. Только лицо выдавало возраст – Стрельниковой было тогда 75.

– Вы корреспондент? Проходите. Мы скоро закончим. Подождете?

Я сидела за круглым столом, заваленным письмами, бумагами, тетрадями, в крохотной и очень скромной двухкомнатной квартирке, наблюдая за необычной, на первый взгляд, гимнастикой. Дыхательные упражнения. Все на фоне движения. В основном – наклоны вперед, во время которых выполняется вдох, а не выдох, как учили нас всегда на уроках «нормальной» гимнастики. И еще одно: вы быстро сгибаете руки в локтях, пытаясь обнять себя за плечи. Здесь тоже, ибо гимнастика парадоксальная, все наоборот – вдох делается в момент, когда плечи и грудная клетка сжаты руками.

– Весь акцент на энергичный вдох, – твердила Стрельникова, – вдох, вдох, вдох. Если вам трудно, значит, вы при вдохе берете много воздуха. Не делайте этого. Помните: вдох не объемный, а активный.

После урока я разговорилась с 56- летней Зинаидой Семеновной Фортыгиной. Выяснилось: двадцать лет страдала бронхиальной астмой. Все было: и бессонные ночи, и вечный страх, и ощущение неполноценности. Но вот в какой-то газете прочла заметку о Стрельниковой. Приехала в Москву.

Наш разговор состоялся после седьмого урока. Зинаида Семеновна собиралась в обратный путь – она живет в Краснодаре. Похоже, эти семь уроков совершили чудо – впервые за двадцать лет Фортыгина провела без приступов несколько ночей.

– Но ведь приступ может повториться? – спросила я, как только Фортыгина ушла.

– Разумеется, – ответила Стрельникова,— только теперь она знает, как его снять. Теперь у нее не будет чувства уничтожающего страха, которое делает человека совершенно беспомощным перед болезнью.

В тот день в квартире Стрельниковой было столпотворение. Уходили одни, приходили другие. Астма, остеохондроз, стенокардия, бронхит, логоневроз (заикание), гипертония, сколиоз. Я расспрашивала людей об их болезнях, о самочувствии, о самой гимнастике. Все, разумеется, кроме тех, кто пришел впервые, отмечали в большей или меньшей степени ее положительное воздействие.

Впрочем, послушаем лучше саму Александру Николаевну. Это та самая запись, которую я сделала в первый свой визит к ней. Да, да, именно много лет назад.

Ирина КОЧЕТКОВА.

Александра Стрельникова: Я училась у природы

Из четырех функций органов дыхания — дышать, говорить, кричать и петь – пение – самая сложная. Следовательно, гимнастика, которая восстанавливает даже певческий голос, то есть самую сложную функцию органов дыхания, по дороге к цели неизбежно восстанавливает и функции более простые.

Тезис: «Учиться петь – это учиться дышать» – не пустая фраза. Пение – выдох, который колеблет голосовые связки. Выдох – результат вдоха.

Я и моя мать искали способ вернуть певческий голос. Следовательно, нам было необходимо найти вдох небольшого объема, но и не поверхностный. А именно тот, который легче других сделать и... задержать. Поэтому мы и начали искать способ тренировать вдох, самый удобный для задержания. О выдохе нечего и думать.

Первое время мы тренировались, руководствуясь эмоциональным состоянием. Вдох делали ртом, как в момент испуга, восторга, удивления, и нашли движения, которые нам помогали.

Постепенно движения и вдохи систематизировались. При этом мы убедились, что вдох ртом можно тренировать только в чистом и сухом помещении. Делать его надо точно, иначе горло сохнет. И еще вдох ртом более поверхностный и идет шире, чем вдох носом.

Вдох же носом идет глубже, не боится холода и пыли и к тому же отлично

избавляет от насморка. Поэтому мы начали тренировать вдох носом.

Мы тренируем вдох активный. И идет он в крайней точке каждого движения, то есть в моменты самой большой нагрузки, когда по всем учебникам и методикам следует делать выдох. Собственно, в этом и заключается парадокс. Тем не менее наша гимнастика не приводит к одышке, не дает усталости, и 1000 – 1200 вдохов делаются легко в первый же урок.

Сделать вдох — значит «взять» воздух. Взять – понятие образное, но точное. Если растопыренными пальцами мы ничего взять не можем, то почему же принято думать, что «растопыренная» грудная клетка может взять и задержать воздух лучше, чем собранная, сжатая? В минуты волнений, готовясь к чему-то важному, к нападению или защите, мы никогда не «раскрываем» свое тело, а всегда «собираем» его. Если, делая вдох, мы грудную клетку сжимаем – мускулатура органов дыхания вынуждена мешать воздуху расходиться, сопротивляется ему, то есть она получает нагрузку и от этой нагрузки активизируется, а при хорошей тренировке развивается. Мы нашли способ такой тренировки.

Мы начали повторять затаенные вдохи и делать их на 4 и 8 счетов. Этот счет физиологичен. Не случайно все фразы песен и плясок идут на счет 8, 16, 32.

Четыре правила для успеха

Прежде чем познакомиться с комплексом дыхательной гимнастики Стрельниковой, нужно усвоить четыре правила. Они – плод наблюдений в природе. Наш очень далекий предок постоянно нюхал воздух. У него было прекрасное обоняние, и прежде всего обоняние давало ему информацию об окружающем мире. Гимнастика Стрельниковой тренирует вдох предков – вдох активный, взволнованный. Выдох уходит самопроизвольно.

ПЕРВОЕ ПРАВИЛО

Думайте: «Гарью пахнет! Тревога!». И резко, шумно, на всю квартиру, нюхайте воздух, как собака след. Чем естественней — тем лучше. Самая грубая ошибка — тянуть вдох, чтобы взять воздуха побольше. Вдох — короткий, как укол, активный, и чем естественней, тем лучше. Думайте только о вдохе.

ВТОРОЕ ПРАВИЛО

Выдох — результат вдоха. Не мешайте выдоху уходить после каждого вдоха как угодно, сколько угодно — но лучше ртом, чем носом. Не помогайте ему. Думайте только: «Гарью пахнет! Тревога!». И следите за тем только, чтобы вдох шел одновременно с движением.

Итак, запомним: строго следите за одновременностью вдохов и движений и не мешайте выдоху уходить самопроизвольно.

ТРЕТЬЕ ПРАВИЛО

Повторяйте вдохи так, как будто вы накачиваете шину.

Накачивайте легкие, как шины, в темпоритме песен и плясок. Все фразы песен и плясок идут на 8, 16 и 32 удара. Следовательно, этот счет физиологичен, и, тренируя движения и вдохи, считайте на 2, 4 и 8. 96 вдохов — по-нашему «сотня», 960 — «тысяча». Норма урока 1000—1200 вдохов, можно и больше — 2000 вдохов. Пауза между дозами вдохов 2—3 секунды, а расстояние между выдохами длиннее, чем вдохи, потому что выдоху вы не помогаете, следовательно, он уходит дольше.

ЧЕТВЕРТОЕ ПРАВИЛО

(очень важное)

Подряд делайте столько вдохов, сколько в данный момент можете сделать легко. Если вы больны — сериями по 2, по 4, по 8 вдохов сидя или лежа; в нормальном состоянии — по 8, 16, 32 вдоха стоя.

После трех недель тренировок можно делать уже по 96 вдохов («сотню»), если вам, конечно, легко. Норма урока — 2 раза по 960 вдохов. Исключение — люди, страдающие астмой в тяжелой форме или перенесшие инфаркт. Для них норма — 600 вдохов. Повторять урок следует до 5 раз в день.

Особенно важно «накачать» легкие перед сном за час. Это — борьба за сон.

Чем хуже самочувствие, тем чаще проделывайте нашу гимнастику, но чаще и отдыхайте. 4000 вдохов в день, разумеется, не сразу, а в течение дня — хорошая норма для оздоровления.

При хорошей тренировке 2000 вдохов укладываются в 35-37 минут. Сокращать это время не следует.

Итак, прежде чем начать гимнастику, выучите правила наизусть.

«Кошка», «насос», «маятник» и другие

Ну, а теперь разучим сам комплекс. Для начала — разминка.

Верните ноздрям естественную подвижность.

Встаньте прямо. Руки по швам. Ноги на ширине плеч. Делайте короткие, как укол, вдохи громко, на всю квартиру, шмыгая носом. Не стесняйтесь. Заставьте крылья носа соединяться в момент вдоха, а не расширяйте их. Мы зажимаем резиновую грушу, чтобы из нее брызнуть. Следовательно, надо зажать крылья носа так, чтобы они «брызнули» воздухом внутрь тела.

Тренируйте по 2, по 4 вдоха подряд в темпе прогулочного шага. Сотню вдохов. Можно и больше, чтобы ощутить, что ноздри двигаются и слушаются вас. Вдох, как укол, – мгновенный. Думайте: «Гарью пахнет. Откуда?».

Чтобы освоить гимнастику, делайте шаги на месте. Одновременно с каждым шагом — вдох. Правой-левой, правой-левой, вдох-вдох, вдох-вдох. А не вдох-выдох, как в обычной гимнастике.

Сделайте 96 («сотню») шагов-вдохов в прогулочном темпе. Можно, стоя на месте, можно, ходя по комнате, можно, переминаясь с ноги на ногу. В темпе шагов делать длинные вдохи невозможно. С каждым шагом — вдох, короткий, как укол, и шумный, на всю квартиру.

ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВОЙ

1.Повороты. Поворачивайте голову вправо-влево резко, в темпе шагов. И одновременно с каждым поворотом — вдох носом. Короткий, как укол, шумный, на всю квартиру, 96 вдохов. В первый день по 8 вдохов подряд. Можно и дважды по 96. Думайте: «Гарью пахнет! Откуда? Слева? Справа?». Нюхайте!

2. «Ушки». Покачивайте головой, как будто кому-то говорите: «ай-ай-ай, как не стыдно!». Следите, чтобы тело не поворачивалось. Правое ухо идет к правому плечу, левое — к левому. Плечи неподвижны. Одновременно с каждым покачиванием — вдох.

3. «Малый маятник». Кивайте головой вперед-назад, вдох-вдох. Думайте: «Откуда пахнет гарью? Снизу? Сверху?».

«Ушки» и «Малый маятник» проделайте не менее чем по 96 вдохов — по 8,16 или 32 вдоха подряд. То есть столько, сколько можете сделать легко. Можно выполнять и по две сотни (192 вдоха) движений каждое упражнение. Думайте: «Заставляю ноздри двигаться, как никогда, они склеиваются в момент вдоха».

ГЛАВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

«Кошка». Ноги на ширине плеч. Вспомните кошку, которая подкрадывается к воробью. Повторяйте ее движения, чуть-чуть приседая, поворачивайтесь то влево, то вправо. Тяжесть тела переносите то на правую ногу, то на левую. На ту, в какую сторону вы повернулись. И шумно нюхайте воздух справа, слева, в темпе шагов.

Сделайте два раза по 96 вдохов. Можно больше.

Это движение иногда останавливает приступ астмы. В плохом состоянии его надо делать сидя. Оно легкое. При травме позвоночника посоветуйтесь с хирургом.

«Насос». Возьмите в руки свернутую газету или палочку, как рукоятку насоса, и думайте, что накачиваете шину автомобиля. Вдох — в крайней точке наклона. Кончился наклон — кончился вдох. Не тяните его, разгибаясь, и не разгибайтесь до конца.

Повторяйте вдохи одновременно с наклонами часто, ритмично и легко. Голову не поднимать. Смотреть вниз на воображаемый насос. Делайте это движение больше, чем остальные: 3, 4 и даже 5 раз по 96 вдохов в урок. Вдох, как укол, мгновенный.

Из всех наших движений-вдохов это — самое результативное. Останавливает приступы: астматический, сердечный и приступ печени, потому что выкачивает из нее избыток желчи, вызывающий этот приступ. Во время приступа делайте это движение сидя, по 2, по 4 вдоха подряд. Сядьте удобно на край стула или кровати, упритесь ногами в пол, руками в колени и накачивайте шины. Темп пульса. Не замедляйте темпа. Но отдыхайте чаще и дольше, чем делая это движение в нормальном состоянии.

При сильной близорукости, глаукоме, камнях в печени, почках и мочевом пузыре, высоком давлении или низком, беременности (начиная с 4—6 недель) и травмах головы и позвоночника — наклоны руками до земли не рекомендуются. Делайте поклоны в пояс. При травме позвоночника посоветуйтесь с хирургом. «Насос» эффективен при заикании. Полторы-две тысячи вдохов-движений, разумеется, не подряд, а с перерывами — и через 3-4 дня станет легче говорить.

Когда у нас болит живот — мы сидим согнувшись. Идет сердечный приступ — сидим согнувшись. Приступ астмы — сидим или стоим согнувшись. Рыдаем от горя — сгибаемся. Болит голова — сгибаемся, держась за нее руками. Боли равные, а защита одна — наклон вперед. Это не случайно! Это движение подсказано инстинктом самосохранения, а он не может обмануть. Он может лишь быть подавлен кучей вредных советов или истерическим безволием.

«Обними плечи»

Поднимите руки на уровень плеч. Согните их в локтях. Поверните ладони к себе и поставьте их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросайте руки навстречу друг другу так, чтобы левая обнимала правое плечо, а правая — левую подмышку, то есть, чтобы руки шли параллельно друг другу. Темп шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, повторите короткие шумные вдохи. Думайте: «Зажимаю там, где болезнь расширила». Сделайте два раза по 96 вдохов, подряд столько, сколько можете сделать легко. Думайте: «Плечи помогают вдоху». Руки не уводите далеко от тела. Они — рядом. Локти не разгибайте.

«Большой маятник»

Это движение слитное, похожее на маятник: «Насос» — «Обними плечи», «Насос» — «Обними плечи». Темп шагов. Наклон вперед, руки тянутся к земле — вдох, наклон назад — руки обнимают плечи — тоже вдох. Вперед-назад, вдох-вдох, тик-так, тик-так, как маятник. Делайте два раза по 96, начиная первую сотню с «Насоса», вторую — с «Обними плечи».

Если вы перенесли инсульт, инфаркт, пострадали в автомобильной катастрофе или просто стары и слабы, начните нашу гимнастику (движения головы, «Обними плечи») — лежа; «Насос» и «Кошку» — сидя. Почувствовав себя лучше, встаньте. Прежде чем встать, поделайте лежа «шаги», разумеется, с каждым шагом одновременно — вдох, короткий, как укол. Делайте их по 4 тысячи в день, но с перерывами. Отдыхайте чаще.

«Полуприсяды»

Выполняются в трех вариантах:

ноги на ширине плеч;

одна нога впереди, другая сзади, вес тела на ноге впереди, нога сзади чуть касается пола — как перед стартом;

вес тела на ноги сзади, нога впереди чуть касается пола, как у балерины.

Во всех положениях выполняйте легкую, чуть заметную присядь, как бы пританцовывая на месте, и одновременно с каждой присядью повторяйте вдох. Короткий, легкий. Делайте по сотне каждое движение – вдох. Если «Большой маятник» делать трудно, делайте присядь в 2-3 раза больше. Освоив движение, добавьте одновременные встречные движения рук. В двух первых присядах – на уровне пояса, в третьем – на уровне плеч...

Гимнастика нормализует волнение, давление и температуру. При повышенной температуре делайте ее лежа и сидя, при нормальной — стоя.

При гипертонии или гипотонии давление нормализуется не сразу. Тренируйтесь настойчиво, спокойно и желательно в одно и то же время.

При отеке легких наша гимнастика — единственная надежда на спасение. Делайте ее помногу (лежа и сидя), столько раз подряд, сколько можете сделать легко. Великолепно она влияет на щитовидную железу и состав крови: при диабете снижает процент сахара, при лейкемии — повышает процент гемоглобина. Эффективна она и при туберкулезе. С осторожностью применять ее надо тяжелым сердечникам. Начать с 600 вдохов в урок, затем увеличить до 800, 1000, 1200 и так далее.

После 4-5 уроков делайте 2000 вдохов, вам должно быть легко. Но если есть затруднения, значит, вы делаете где-то ошибку. Ищите, где. Чаще всего это связано со стремлением взять воздуха побольше. Не делайте этого. Помните: вдох не объёмный, а активный.

Если через 15-20 минут после тренировки у вас появилась одышка — не пугайтесь. Продолжайте тренировку. Делайте за урок 960 вдохов, но не сразу, а разделив эту «порцию» пополам через 15-20 минут отдыха. Одышку остановите, делая повороты головы, «Насос» и «Кошку» по 2, по 4 вдоха подряд.

Вниманию родителей. Дети охотно делают нашу гимнастику, особенно если она идет в музыкальном сопровождении. Но темп для них должен быть ниже. Торопить их нельзя. Урок следует превратить для них в игру. Например, в кошку, которая показывает зубки и пытается поймать воробья. И нюхает, нюхает воздух. Пусть они выполняют присяды, танцуя, как дикари вокруг костра. Такие занятия лучше проводить в группе с несколькими детьми.

Поспешайте медленно

Не иссякает поток писем по поводу нормализации давления с помощью гимнастики А.Н. Стрельниковой, о чем и было мое письмо, опубликованное в «ЗОЖ»№ 21 (225) за 2002 г.

Как известно, гипертония средствами официальной медицины излечивается плохо. Многие таблетки лишь временно снижают давление, не устраняя причину болезни. К тому же безвредных лекарств не бывает. Я предпочел другой путь нормализации давления — без таблеток. В мою систему входит не только гимнастика Стрельниковой, но и ходьба, и аутотренинг.

Используя свой опыт, могу сказать, что избавление от гипертонии без таблеток — нелегкий труд.

С таким настроем я и начинал ежедневную ходьбу. Сколько и как ходить, каждый решит для себя сам, исходя из состояния и функциональных возможностей сердца. Кто-то сможет начать ходить ускоренным шагом по 5-10 тысяч шагов в день, а кому-то, возможно, и 100 шагов покажутся большой нагрузкой. Спешить не следует, но надо пытаться увеличивать дистанцию хотя бы на 3% в день или в неделю по самочувствию.

Главное при выполнении упражнений А.Н. Стрельниковой — это правильность, а форсировать их освоение не спешите. Основной принцип — не навреди! Лишь научившись, можно каждое упражнение делать три раза по 32 вдоха-движения — всего 96 вдохов-движений. А начинать, конечно, придется с малого — с четырех вдохов-движений и через 3-5 секунд отдыха продолжать выполнение упражнения. При плохом самочувствии заниматься можно, сидя на табуретке.

Убедившись, что хуже не стало, можно перейти на счет по 8 вдохов-движений (12 раз), или по 16 вдохов-движений (6 раз), или по 32. В описании гимнастики об этом говорится. Словом, не торопитесь, не переусердствуйте, поспешайте медленно. И не приступайте к тренировке раньше чем через два часа после приема пищи.

Если делать хотя бы первые 5-6 упражнений правильно и упорно, нормализация давления произойдет через 2-3 месяца, причем даже у застарелых гипертоников.

Важнейший элемент системы — настройка на нормализацию артериального давления. Ежедневно перед сном или ночью, когда не спится, утром перед окончательным пробуждением многократно мысленно или вслух надо повторять определенную словесную формулу — установку на оздоровление. Далеко не все понимают значение таких настроев и потому их не используют. И напрасно.

Приведу формулировку, которой я пользовался и пользуюсь иногда сейчас для профилактики: «Я молод (мне, кстати, 74), я должен быть здоровым человеком, я буду здоровым человеком. Я прошу все защитные силы моего организма нормализовать мое давление, мое давление может быть идеальным, оно будет идеальным — 120/80. Я хочу, я должен жить очень долго, я буду жить очень долго».

Настрой надо ввести в подсознание. Только в этом случае он будет помогать вам. Для этого рекомендуется медленно считать до 77. Почувствовав состояние, близкое к полусонному, прибегните к настрою. Я пользовался таким способом несколько месяцев, пока давление не пришло в норму.

И еще не забывайте о правильном питании. Ходьбу и гимнастику Стрельниковой надо продолжать и после стабилизации давления. Эти мероприятия от многих бед, в том числе и от преждевременного старения.

Адрес: Уварову Николаю Васильевичу, 398055, Липецк, ул. Московская, д. 111, кв. 29.

Избавилась от многих бед

Это произошло три года назад. Меня привезли на «скорой» в Казань, можно сказать, умирать. Так казалось не только мне. Но, как сказал лечащий врач: «Ты выкарабкаешься благодаря твоему энтузиазму и оптимизму». Спустя полтора месяца я оказалась дома с назначением «сидеть на гормонах», а это значит, что они будут держать меня на плаву, одновременно разрушая.

Полгода я скрупулезно глотала преднизолон. Из-за этих таблеток, вызывающих зверский аппетит, я много ела и распухала на глазах. Вскоре «выросла» из своей одежды. А болезни были на прежнем уровне и настроение стало отвратительным.

Моя подруга, зная мои беды, подарила мне книжку Михаила Щетинина «Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой». Прочитав ее залпом, я поняла, что это мое спасение. Гимнастику стала делать регулярно по утрам и постепенно освобождалась от гормонов. Улучшилось настроение и физическое состояние. Я как бы сбросила огромный панцирь. Через полгода поняла, что освободилась от гайморита, почти исчезла одышка, даже походка изменилась. За три года, регулярно занимаясь гимнастикой, я ни разу не болела гриппом, хотя контактировала с кашляющими и чихающими (раньше ни один грипп не обходил стороной). Стала вставать с низенького сиденья свободно, а ведь до этого у меня коленки полиартритные не сгибались. Я даже летом сено косила, о чем раньше и не мечтала. Давление стало подниматься очень редко и невысоко.

Одну женщину (астматика) обучила гимнастике, помогло. Теперь у нее вместо ингалятора дыхательные упражнения, снимающие приступ. Уверена, что гимнастика помогает избавиться от астмы, бронхита, гайморита, ринита, гипертонии и гипотонии, остеохондроза, головной боли, ожирения и курения. Знаю лично одного человека, который, начав делать гимнастику, свободно оставил привычку курить.

Очень хочу, чтобы вся зожевская большущая семья приобщилась к этой удивительной гимнастике. Как это сейчас актуально и важно — обходиться без помощи таблеток!

Адрес: Фоминой Светлане Эдуардовне, 422610, Татарстан, п. Лаишево, ул. Горького, д. 37.

ЗАБЫЛА ОБ АСТМЕ

Вот уже больше года с нетерпением жду каждый номер вестника «ЗОЖ». И всегда нахожу на его страницах рецепты, которые помогают избавиться от надоевших болячек.

Скажу о том, что в течение шести лет я страдала от астмы, особенно плохо мне было ночью. Спать не могла, задыхалась. И вот в вестнике прочитала интервью с Иваном Павловичем Неумывакиным. Сразу поверила в перекись водорода, стала принимать так, как рекомендовал доктор Неумывакин. И произошло чудо – бронхиальная астма, мучившая меня, рассталась со мной! Какое же это счастье, когда ты не задыхаешься, можешь вести нормальный образ жизни! Спасибо, Иван Павлович, спасибо, «ЗОЖ»!

Валентина.
Димитровград.

«ЗОЖ»: Что ж, поздравляем, Валентина!.. Вот если бы еще и имя, и отчество, и адрес – цены бы письму не было.

ВДАЛИ ОТ ШУМА ГОРОДСКОГО

Три года назад резко ухудшилось зрение, стали беспокоить правая почка и правая рука (не сгибается)...

Ежедневно делаю утреннюю зарядку, обливаюсь холодной водой, бегаю в парке, подолгу гуляю. Но недавно стала замечать, что все делаю сама, а единомышленников нет. Хотела бы найти друзей по переписке. Зимой дни короткие, а вечера длинные. Если вдруг кому-то стало так же одиноко, как и мне, напишите, поделитесь со мной сокровенным. Я отвечу тем же. Сейчас многим людям плохо, нет, даже не материально, скорее, душевно. А это во много раз хуже. Мне 52 года, на пенсии. Есть дача, только там нахожу покой от городского шума и суеты. В этом году решила заняться заготовкой трав. Считаю, что лучшее лекарство от болезней — это лечение травами и правильное питание.

Адрес: Егоровой Галине Александровне, 682640, Хабаровский край, г. Амурск, проспект Победы, д. 15, кв. 46.

«ЗОЖ» — ЭТО ЖИВИТЕЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ

Пишет вам жительница Нефтеюганска, инвалид I группы. Не могу ходить – мучают адские боли в пояснице и в левой ноге.

Но духом не падаю. Каждый номер «ЗОЖ» для нас с мужем – это праздник. Мы «прорабатываем» все статьи с рецептами. По возможности стараемся применять на себе в надежде на выздоровление. Читаю молитву и — вперед...

Держа в руках «ЗОЖ», забываешь о болях и муках, радуешься прожитому дню. Сколько живительной энергии приходит с каждым номером! Хочется жить и радоваться.

Три года назад летом я была в селе, ко мне пришла одна женщина спросить, чем можно чесотку вылечить. Я ей посоветовала сварить 5 стаканов ячменя до готовности, остудить и этой кашицей протирать кожу.

Более 40 лет назад моя мама вылечила опрелость у брата (он был, как «колобок») глиной. Мучилась она с ним более 4 месяцев, чем только не пользовалась, а тельце в складках гнило. Она прожарила глину на сковородке и начала засыпать. Через неделю все зажило, кожа очистилась.

Паховую грыжу можно вылечить кислым капустным листом, постоянно прикладывая (проверено).

Что касается «Творческого клуба», так это же здорово, ведь смех лечит человека, особенно очень больного, лучше всяких лекарств. В народе говорят: «Чем больше смеемся – тем меньше болеем».

Адрес: Кулик Анне Петровне, 628310, Тюменская обл., г. Нефтеюганск, мкр. 11 «А», д. 20/1, кв. 30.

СКУЧАТЬ НЕ ПРИХОДИТСЯ

Начинаю читать «ЗОЖ» с «Творческого клуба». Очень нравится эта рубрика. Сколько у нас талантливых и одаренных людей! Не все же писать только о наших болячках.

С «ЗОЖ» я встретилась случайно,
Влюблена в него я тайно.
Познакомила подругу,
Та в восторге от Него.
Лечимся по «ЗОЖу»,
Помогает он нам все же.
Не расстанемся мы с ним
До глубоких до седин.

Мне 60. Жизнь была не из сладких, не баловала. Трудное голодное, холодное детство. Но мы выстояли, может, за счет природы и ее даров. А в Сибири даров много, только не ленись, собирай. Вырастила двух замечательных детей, есть прелестная внучка и два замечательных внука. Муж погиб трагически, когда мне было 37 лет. Перенесла две сложные операции, но дети не дали упасть духом. Они помогли выжить. В них моя радость.

Душа у меня молодая. Свой возраст не чувствую. Люблю природу, у нас она замечательная: тайга, горы, озера, быстрая река Абакан. Люблю ходить в лес, любоваться природой. Она меня лечит, дает заряд энергии.

Очень люблю музыку, книги. Много читаю о нетрадиционной медицине. Увлекаюсь астрологией, эзотерикой. Так что скучать не приходится. Люблю танцевать. Вес держу в норме, почти отказалась от мяса, ем тыкву, огурцы, помидоры, кабачки, капусту – все, что выращиваю в огороде. Весной готовлю салаты из молодого одуванчика, манжетки, крапивы... Пью яблочный уксус с медом по утрам, делаю зарядку. И все это очень помогает.

Хотелось бы через «ЗОЖ» найти свою подругу (Рогозину Евгению Николаевну – девичья фамилия– Калагина). Женя, напиши мне обязательно. Может, кто-то из твоих знакомых прочтет это письмо и сообщит тебе обо мне. Очень надеюсь, что ты откликнешься.

Адрес: Грязных Эмме Федоровне (девичья фамилия – Шнайдер), 655752, Хакасия, Таштыпский р-н, г. Абаза-2, ул. Королева, д. 5, кв. 1.

СЛЕД В СЕРДЦЕ

Долго думала, прежде чем решила написать в «ЗОЖ». И вот почему.

Знаю, многие телесные недуги вылечить трудно, а порой, к сожалению, невозможно. Увы... Но вот душу нужно лечить всегда! И вестник тут для всех нас – первый помощник.

Меня, например, буквально потрясли некоторые публикации рубрик «Философы из глубинки», «Творческий клуб», рассказ Геннадия Никишина о художнице Людмиле Киселевой – «Хозяйка своей судьбы» («ЗОЖ» № 18 (222), 2002 г.). Благодаря «ЗОЖ» я познакомилась с удивительными людьми, такими, как, например, Н.А.Морозов. Это Маргарита Жаворонкова в статье «Для нытиков: «Откройте его книги!» рассказала о мужествен-

ном человеке, которого не сломили ни тюрьма, ни полная лишений жизнь. («ЗОЖ» №15 (219), 2002 г.).

Для нашей семьи прошлый год был трудным. А эти, да и многие другие, статьи вестника вселяют надежду, оставляют след в сердце, не дают опустить руки. Я подумала: может быть, стоит расширить рубрику «Жизнь замечательных людей», рассказывать о тех, кто являет собой пример в жизни, в творчестве, кому есть что поведать людям. Например, Анастасия Цветаева. От рождения она была очень слабой, но прожила до 99 лет, сохранив до конца дней своих ясность ума и бодрость духа. Это в лагере Анастасия Цветаева написала:

О, знаю я! И глад, и хлад
минуют.
Пока страдает тело –
крепнет дух,
И зов о помощи
не пребывает всуе,
Доколь терпенья факел
не потух.

Да, это о таких людях Ромен Роллан сказал: «Великие души подобны горным вершинам. На них обрушиваются вихри, их обволакивают тучи, но дышится там легче и привольнее».

Так, может быть, «ЗОЖ» возьмет на себя труд хоть раз в три месяца знакомить нас с жизнью замечательных людей?

Адрес: Тимошенко Наталье, 309290, Белгородская обл., г. Шебекино, ул. Мичурина, д. 5, кв. 9.

«ЗОЖ»: Спасибо за предложение, Наташа. Подумаем.

ТАКОЙ ПОЛЕЗНЫЙ ГРИБ

Выписываю «ЗОЖ» больше трех лет. С тех пор делаю зарядку утром, в том числе массирую уши. В результате слух как бы перестал ухудшаться. Клара Доронина замечательно рассказала о лечебных свойствах чайного гриба. Сама его пью с 1970 года, но не знала, что его состав такой полезный. Сразу стала им волосы ополаскивать после мытья. Отличные стали волосы, и шампунь покупать не надо.

Гриб пью после еды, он хорошо осаживает пищу. А вот плохо то, что он понижает давление, а у меня оно всю жизнь было пониженное. Спасаюсь медом и зверобоем. Может, кто знает, чем еще можно повысить давление? (Маленькая чашечка натурального кофе, Александра Сергеевна. — **Прим. «ЗОЖ»**).

В больнице я не была примерно лет 30. Люблю работать на земле и стараюсь больше ходить. В свои 75 лет живу одна, дети давно отделились. Правда, ко мне бегают внуки помочь что-то на огороде. Сейчас без него не прожить.

Адрес: Жуваковой Александре Сергеевне, 404415, Волгоградская обл., г. Суровикино, ул. Набережная, д. 50.

СО СТОРОНЫ ВИДНЕЕ

Хочу изложить свои соображения по «ЗОЖ». Не секрет, что корни многих болезней уходят в личные драмы, которые кажутся нам тупиковыми. Именно кажутся, и именно нам — и в данный период времени. Но не зря же говорят – безвыходных ситуаций нет! Решение есть для любой проблемы, подчас оно рядом, а мы его не видим!

Вот я и хотела бы, чтобы в «ЗОЖ» появилось что-то на тему «Ситуация», где отчаявшиеся люди писали бы о том, что кажется им неразрешимым, а читатели советовали что-то дельное. Скажем, рубрику можно было бы назвать «Со стороны виднее». Я, конечно, не хочу призывать читателей всенародно «плакаться в жилетку», но, согласитесь, бывают случаи, когда и ночей не спишь, и днем места себе не находишь, а все же не видишь свет в конце тоннеля... Большинство из нас, не избалованных вниманием, подмятых, а то и просто раздавленных нашей бюрократической чиновничьей системой, так нуждается в добром совете и психологической поддержке...

Да, чуть не забыла: предлагаю проверенный рецепт — если вы в период пика ОРЗ были в людном месте или навестили больного гриппом, придя домой, примите две таблетки глюконата кальция (ребенку достаточно одной). То же самое, если болен кто-то в семье – утром и вечером принимайте глюконат кальция и убережетесь от вируса.

Адрес: Новак Татьяне Александровне, 357921, Ставропольский край, Советский р-н, с. Солдато-Александровское, ул. Комсомольская, д. 74.

ЛОВЛЮ «МАЯК», ЧИТАЮ «ЗОЖ»

В 24 года стала вдовой с двумя девочками на руках: одной — 4 года, другой — 9 месяцев. Так и жили вместе. В 1997 году старшая замуж вышла, в 98-м — младшая.

Оставшись одна, впала в глубокую депрессию. Отработав сутки, приходила домой, садилась на диван, за журнальный столик, ела всухомятку. Вот так, сидя вечером у телевизора, и проходила моя жизнь. Я ослабла, ничего не хотела, и все выглядело в черном цвете. Но, как говорится, «не было бы счастья, да несчастье помогло».

В 2001 году мне дали бесплатную путевку на теплоход «Александр Суворов» на 15 дней до Санкт-Петербурга. Это была сказка. Когда вернулась из путешествия, дети сообщили, что меня обокрали, унесли последнее богатство — телевизор. Итак, жизнь меня перенесла на кухню, стала готовить. Сосед принес радио, ловлю «Маяк». И, наконец, случайно мне в руки попал «ЗОЖ» № 2 за 2002 год. С тех пор с вестником не расстаюсь, каждый номер жду как хорошего друга. И жизнь теперь иная — ожила.

Адрес: Мамаевой Галине Михайловне, 423582, Татарстан, г. Нижнекамск, ул. Кайманова, дом 3, кв. 122.

«ЗОЖ»: Счастья вам, Галина Михайловна. Как говорится, «немного солнца в холодной воде».

ВЫЖИЛА БЛАГОДАРЯ ДОБРЫМ ЛЮДЯМ

«ЗОЖ» — это настоящий кладезь народной мудрости. Газета дарит надежду, веру в людей, сближает их. Ведь люди — это главное богатство, а общение — огромное счастье.

Прочитала в 17-м номере за 2002 год о трагедии женщины, у которой в автокатастрофе погибли дочь, внук и правнук. Очень переживала и одновременно испытывала чувство гордости за нее — ведь она нашла мужество жить ради внучки...

А я сразу потеряла дочь, мужа, маму. Один человек (видимо, с похмелья заснул за рулем) пустил лесовоз на них, а сам выскочил из кабины, когда проснулся и увидел, что едет на встречную машину. Суда не было — видно, хорошо заплатили, кому надо.

Но я выжила: спасибо моим ученикам, их родителям, подругам, соседям. Счастлива, что живу, вырастила двух сыновей, дала им образование, женила. Сейчас помогаю, чем могу. И все благодаря добрым людям.

М.И.Яминских.
г. Челябинск.

ЧТОБЫ ЛУЧШЕ НА МИР СМОТРЕТЬ

В № 2 (230) вестника «ЗОЖ» за 2003 год мы опубликовали беседу нашего корреспондента Светланы ПАЛЬМОВОЙ с главным врачом Научно-исследовательского института глазных болезней Российской Академии медицинских наук, врачом высшей категории Маргаритой Николаевной ЛЕБЕДЕВОЙ. Напомним, речь шла главным образом о наиболее распространенных заболеваниях – катаракте, глаукоме. Сегодня мы продолжаем разговор о других болезнях органов зрения.

«ЗОЖ»: *Маргарита Николаевна, как мы и обещали нашим читателям, поговорим о таких болезнях, как атрофия зрительного нерва, макулодистрофия, диабетическая ретинопатия. Об этом в своих письмах просят и зожевцы. Так, Н.Тарабуев из Вологды, М.Маер, живущая в Челябинской области, Т.Голубева из Санкт-Петербурга страдают атрофией зрительного нерва. Что можно посоветовать им?*

Маргарита ЛЕБЕДЕВА: Атрофия зрительного нерва лечится очень трудно. В предыдущей беседе я уже говорила об отечественном препарате глицин, который стимулирует зрительный нерв. Принимать его надо по одной таблетке три раза в день под язык. Хочу повторить, что лечить надо не глаза отдельно, а весь организм. Я имею в виду не только медикаментозное лечение, но и такие в общем-то простые вещи, как гимнастика, в том числе и специальная гимнастика для глаз, и, конечно же, правильное питание. Древние говорили: «Если отец болезни неизвестен, то мать ее – питание».

«ЗОЖ»: *Расскажите, пожалуйста, об этом подробнее.*

М.Л.: Сначала о гимнастике для глаз. Она полезна всем, кто страдает заболеваниями органов зрения. Гимнастические упражнения для глаз можно выполнять в любом возрасте. Наиболее доступный вариант комплекса упражнений состоит из утренней гигиенической гимнастики для глаз, которая помогает человеку перейти из сонного состояния в состояние бодрствования. Можно делать эту гимнастику и за полчаса – час до отхода ко сну.

Сядьте на стул, сильно зажмурьте глаза на 4-5 секунд. Затем откройте глаза тоже на 4-5 секунд. Повторите это упражнение 7 раз.

Быстро моргайте в течение одной минуты.

Встаньте. Смотрите 3-4 секунды прямо перед собой. Потом поднимите правую руку, держите палец напротив лица на расстоянии 30-35 см от глаз. Переведите взгляд на конец пальца, смотрите на него 4-5 секунд. Опустите руку. Сделайте это упражнение 10 раз, оно укрепляет мышцы глаз.

Теперь сядьте, закройте глаза и массируйте веки круговыми движениями пальца от носа к наружному краю глаза и от наружного края – к носу в течение одной минуты. Это упражнение улучшает кровообращение.

Еще одно упражнение, оно выполняется стоя. Голову нужно держать неподвижно. Поднимите глаза вверх, опустите вниз, посмотрите направо, затем налево. Повторите 7 раз.

Начните делать эту простую гимнастику, совместите ее с воздушными ваннами. Через какое-то время вы непременно почувствуете улучшение.

А теперь о питании. Как и весь наш организм, глаза тоже обладают способностью забиваться различными шлаками. Если постоянно употреблять в пищу рафинированные продукты, то нарушается кровоток, ухудшаются дренажные процессы, мышцы становятся твердыми и неэластичными.

Многие специалисты считают, что немалую роль в процессе возникновения и развития дефектов зрения играет жирохолестериновый комплекс. Липоиды обволакивают внутренние стенки сосудов глаз, постепенно эта пленка твердеет, превращается как бы в коросту. В кровяном русле образуются тромбы, они постепенно закупоривают сосуд. Организм всячески сопротивляется этому процессу, пытается очистить кровяное русло, но у глаза такое сложное устройство! И в результате его оптическая система засоряется. Кровь начинает просачиваться сквозь стенки сосудов, мелкие сосуды не выдерживают давления, рвутся. На дне глазного яблока появляются кровоизлияния, возникает ретинопатия, а в сетчатке могут наступить необратимые изменения.

«ЗОЖ»: *И что же в таком случае надо включать в рацион?*

М.Л.: Чтобы обеспечить себе хорошее зрение, помочь в борьбе с болезнями, кроме сбалансированного питания в организм должны обязательно поступать витамины. Я уже говорила в предыдущей нашей беседе о том, что глаза особенно нуждаются в витаминах А, В и С. Если не хватает жирорастворимого витамина А, который поддерживает процесс размножения и роста клеток, иммунный статус, функции зрения (витамин А входит в состав зрительного пигмента палочек сетчатки глаза и зрительного пигмента колбочек), то может развиться витаминная недостаточность. А она, в свою очередь, чревата опасными последствиями, например, «куриной слепотой». Нет, нет, не подумайте, я никого не пугаю, просто хочу обратить внимание на необходимость включения в рацион продуктов, содержащих витамин А. Это морковь, шпинат, спаржа, баклажаны, зеленый лук, красный перец, щавель. Черная смородина, мандарины, персики, дыня – очень полезны для глаз! В чистом виде витамин А содержится в сливочном масле, яичном желтке, печенке.

Чудесный доктор – водорастворимый витамин С. В нашем организме он не вырабатывается, поэтому в пищу необходимо употреблять продукты, богатые аскорбиновой кислотой, то есть витамином С. Назову лишь некоторые: капуста цветная и белокочанная, помидоры, перец красный и сладкий зеленый, щавель, зеленый лук, свежий зеленый горошек, шиповник сушеный, ягоды — черная и красная смородина, крыжовник, земляника...

«ЗОЖ»: *Сколько же надо человеку этого чудодейственного витамина?*

М.Л.: Где-то 500 мг в день, такое количество содержится в трех стаканах апельсинового сока...

«ЗОЖ»: *Но ведь одними витаминами сыт не будешь...*

М.Л.:Естественно. Но прежде мне хотелось бы сказать еще о калии, этом важнейшем микроэлементе для поддержания хорошего зрения. Калий содержится в яблоках, яблочном

уксусе, меде. Употребляйте в пищу картофель, бобовые, крупы, а также бананы, персики, абрикосы, хлеб, ряд других продуктов, и необходимый минимум калия — около одного грамма в день — вы получите.

Народная медицина рекомендует для насыщения глаз полезными и необходимыми веществами применять водный раствор астрагала. Он готовится так: 2 столовые ложки сухой измельченной травы залить полутора стаканами остуженной кипяченой воды, настоять в течение четырех часов и пить по четверти стакана 3-4 раза в день.

«ЗОЖ»: *«Как справиться с макулодистрофией обоих глаз?» — спрашивают Т.Абатурина из Нижнего Тагила и другие наши читатели.*

М.Л.: Сначала давайте определим, что это за зверь такой – макулодистрофия. «Макула» в переводе с латыни означает «пятно», «дистрофия» с греческого переводится как «нарушение питания». Для макулодистрофии характерны дистрофические изменения в желтом пятне, из-за чего разрушаются нервные клетки, воспринимающие свет. У человека сохраняется боковое зрение, а центральное постепенно теряется.

Причина макулодистрофии кроется в нарушении питания нервных клеток в желтом пятне сетчатки. Это связано со склерозом сосудов, с нарушением кровообращения в капиллярах сетчатки в области желтого пятна. Болезнь эта чаще всего ведет к снижению зрения у людей старше 60 лет. Она, к сожалению, может передаваться по наследству.

«ЗОЖ»: *Лечится ли она?*

М.Л.: Лечение представляет собой комплексную терапию. Врач назначает сосудорасширяющие, антисклеротические, липотропные препараты, которые улучшают обмен веществ. Это, например, рутин, аскорутин, стугерон, пармидин, но-шпа, папаверин, атромидин, мисклерон, ряд других лекарств – по усмотрению вашего врача. В некоторых случаях рекомендуется лазерное лечение. И еще вот что: чтобы уменьшить риск возникновения и прогрессирования макулодистрофии, советую следить за артериальным давлением, содержанием холестерина и сахара в крови, отказаться от алкоголя и курения.

«ЗОЖ»: *Еще одно письмо. Из Краснодара от В.Гвоздецкой. У нее хроническая нейропатия глаз, осложненная катарактой.*

М.Л.: Непростое заболевание. Это спазм сосудов сетчатки, зрительного нерва. Надо позаботиться об улучшении кровообращения. Могу порекомендовать ландышево-пустырниковые капли, которые стимулируют деятельность сердечной мышцы, дают успокоительный эффект. Принимайте три раза в день по 15-20 капель, поверьте, спазматические сосудистые явления сойдут на нет. И не устаю повторять: следите за своим питанием! Алкоголь, кофе, сахар – это «мертвые продукты», они крадут ваше зрение. Также мало пользы от пирожных, конфет, мороженого, кока-колы.

«ЗОЖ»: *Маргарита Николаевна, мы так и не поговорили ни о диабетической ретинопатии, ни о возрастной дальнозоркости, ни о том, как справиться с близорукостью, астигматизмом. А ведь и об этом нас спрашивают читатели.*

М.Л.: Значит, встретимся еще раз.

Напоминаем координаты НИИ глазных болезней РАМН: Москва, ул. Россолимо, д.11-А.
Телефоны: (095) 248-7675, 248-4357.

ПОТРЕБОВАЛАСЬ ВСЕГО НЕДЕЛЯ

Считается, что **опоясывающий лишай** (herpes zoster) излечивается с трудом. Однако за всю мою 60-летнюю практику этот недуг так хорошо поддавался терапии, что я не запомнил ни одного больного. А тут случай заставил кое-что вспомнить.

Пришел как-то ко мне некий Р. в амбулаторию после безрезультатных обращений к участковым врачам и в районные больницы. Он жаловался на сильные боли с правой стороны грудной клетки, сковывающие все тело, и небольшую температуру. На коже у него появились высыпания пузырьков. Будучи раздавленными при расчесывании, они образовывали корочку.

Ставлю диагноз – опоясывающий лишай. Назначаю лечение. Больной должен принимать аспирин по 0,5 трижды в день и, протерев кожу настойкой зеленых грецких орехов, смазывать пораженное место 20%-ным прополисом на ланолине.

На второй день моему пациенту стало лучше, а через неделю все прошло, и на месте сыпи остались только светлые пятна.

С тех пор миновало 25 лет. И вдруг мой забытый подопечный появился снова. Четверть века спустя у него возникли те же симптомы.

Обычно опоясывающий лишай развивается на фоне снижения иммунитета, вследствие других болезней. Но этот пациент в свои 65 лет на здоровье не жаловался. А причиной рецидива, вероятно, послужили холода. В те дни на Кубани стояли невиданные морозы до 20°.

Назначил прежнее лечение, только мазь теперь усовершенствовал за счет добавления кедровой смолы 10% и воска10%. Через несколько дней справляюсь по телефону о результатах.

Больной в восторге: «Спасибо! Уже боль не беспокоит, движения свободные». Я посоветовал не прекращать лечения хотя бы еще неделю.

Если будете применять этот способ, обратите внимание на то, что прием антибиотиков здесь бесполезен. Частенько врачи прописывают смазывание бриллиантовой зеленью или йодом. Это тоже бесполезно. Однако, используя прополисную мазь, нужно позаботиться о хорошем качестве прополиса, — это главное.

Настойка зеленых орехов должна быть всегда под рукой, поэтому сделать ее нужно заблаговременно. У нас на юге плоды орехов достигают почти нормальной величины в июне, но кора их еще зеленая. Мелко нарезав их, залейте 70%-ным спиртом, настаивайте в темном месте 10 дней. Процедите. Получившаяся настойка темного цвета в темном флаконе будет храниться в прохладном месте до пяти лет. Вкупе с прополисной мазью ею успешно можно лечить все гнойничковые заболевания.

Настойку можно принимать и внутрь по 15-20 капель трижды в день (детям, в зависимости от возраста) при бактериозе, особенно в сочетании с миртовой настойкой по 36 капель трижды в день. Но, конечно, в каждом случае следует посоветоваться с врачом.

Адрес: Штабу Николаю Николаевичу, 352103, Краснодарский край, Гулькевичский р-н, поселок Ботаника, ул. Садовая, д.52.

НЕ МЕНЯЙТЕ МЕТОДЫ, КАК ПЕРЧАТКИ

После публикации моей статьи в № 3 за 2002 год «Яды: еще раз о новом взгляде» я получаю много писем. Их авторы – онкологические больные – сетуют на плохое отношение врачей, их нежелание обсуждать методы лечения, предлагать альтернативные варианты, давать какие-то советы, выходящие за рамки официальных инструкций. Пишут люди и о полном, как правило, бессилии медицины в запущенных случаях, и о многом другом.

В этой статье я хочу ответить на вопросы, которые волнуют больных людей, а, возможно, и некоторых врачей, которым так называемые альтернативные методы не чужды.

Если вы решили лечиться народными методами, то первый задаваемый вопрос: **какой из них самый лучший?** Увы, наверное, в любом из известных есть и сильные, и слабые стороны.

Однозначно ответить трудно, выбирать придется вам самим. Можно с уверенностью сказать лишь о том, что не стоит слишком часто менять эти методы в надежде найти тот, который сразу бы помог. К примеру, если вы начали применять метод Щевченко, то не следует менять его уже через десять дней, и пробовать сулему, а еще через десять дней заменить ее болиголовом. Лечение, как правило, проходит по принципу, «то лучше, то хуже», и надеяться на быстрое улучшение практически не приходится. Если говорить о лечении растительными ядами, то предпочтение можно смело отдать акониту и болиголову, как хорошо изученным и сильным.

Болиголов считается народным, эффективным и широко распространенным лечебным растением. В старину его применяли при эпилепсии, мигрени, рахите, катаракте, упорном кашле и туберкулезе, а в настоящее время, растеряв многие рецепты древности, применяют при опухолях. Качественным препаратом считается настойка из свежего растения на 70-процентном спирте (см. №3, 2002 г.), при этом лучшим сырьем являются незрелые семена болиголова. Только в них содержатся все пять алкалоидов болиголова, в том числе максимальное количество летучего алкалоида кониина, главного яда, действующего на опухоль. При этом стараются делать настойку концентрированной, чтобы лечебный эффект от яда превосходил разогревающий от спирта. Можно применять дозы и большие, и малые, учитывая, что малые (до 40 капель) стимулируют повышение иммунитета и защитных сил, а большие (около 300 капель в сутки) действуют поражающе на опухоль.

Если учитывать, что мы дышим отравленным воздухом, едим отравленную пищу, пьем грязную воду, то есть живем в последнее время среди ядов и привыкли к ним, то можно утверждать, что наш организм, а тем более опухоль, почувствует только значительные дозы яда. Вы начинаете с одной капли и доходите до максимального для вас количества – такого, при котором появляются симптомы отравления или изменяются показатели крови (см. №3, 2002 г.), при этом снижаете дозу на 5-10 капель и на такой дозе пьете несколько месяцев. При значительном снижении количества капель болиголова опухоль чувствует, что яда стало меньше и начинает активно развиваться, поэтому дозировку снижать только в крайнем случае! Можно пить болиголов один, два, а лучше три раза в день, при этом состояние организма более стабильное и воздействие на опухоль более сильное, ведь через 3-4 часа после приема болиголова большая часть яда покидает организм.

Для наружного применения лучше использовать **масло болиголова.** Для этого половину емкости засыпают прямо в поле незрелыми свежими семенами болиголова и заливают полностью рафинированным подсолнечным маслом, настаивают 2-3 недели, регулярно перемешивая.

В 50-60-х годах **аконит джунгарский** официально использовался в медицине для лечения рака. До сих пор аконит применяется в большинстве стран Востока, в том числе в китайской и тибетской медицине, как один из основных препаратов против рака. Аконит является практически универсальным средством против любых видов опухолей, действует быстро и сильно, именно поэтому я рекомендую его в запущенных формах рака с метастазами в различные органы и позвоночник. Глубоко проникая в различные ткани, аконит хорошо уничтожает метастазы, борется с опухолью, обеспечивает сильный противовоспалительный и обезболивающий эффект, хорошо снимает спазмы и успокаивает. Это практически единственное средство против саркомы, меланомы, плоскоклеточного рака, лейкоза и лимфогранулематоза. Народная медицина использует аконит так же для лечения доброкачественных опухолей, астмы, туберкулеза, заболеваний сосудов головного мозга, эпилепсии, рассеянного склероза, любых заболеваний опорно-двигательного аппарата и даже ревматоидного артрита.

Аконит, в отличие от болиголова, имеет свойство накапливаться в крови, поэтому он принимается по схеме «горкой», поднимаются с одной капли до десяти 3 раза в день, а затем снижаются назад до одной капли и делают перерыв 7-14 дней. Многое зависит от силы настойки, как и в случае с болиголовом, а так же от работы печени и почек.

Настойка аконита считается сильной, если при нанесении на уголок рта вызывает онемение губ через 15 минут. Своим пациентам я рекомендую доходить до 20-30 капель 3 раза в день, потому что абсолютное большинство легко переносит большие дозы и чувствует себя хорошо.

Испытав токсическое действие ядов на себе, я понял, что организм быстро приспосабливается к повышенным дозам, главное при этом иметь регулярный контроль крови и нужный настрой. Так, при плавном увеличении дозировки я дошел до 60 капель настойки аконита джунгарского 3 раза в день, при этом одновременно еще принимал по 120 капель настойки болиголова *3* раза в день, такое количество капель принимал 25 дней, затем дозы начал снижать. За исключением появления небольшой слабости, желания поспать и некоторого снижения артериального давления ничего плохого не почувствовал, показатели крови оставались в пределах нормы. Подобные опыты проводил и с родственниками, ибо показания к применению аконита многочисленны.

Согласно множеству теоретических статей, я превысил опасные, летальные границы во много раз! Значит, при плавном увеличении дозы яда происходит значительное привы-

кание к нему организма, появляется возможность принимать повышенные дозы, а значит, и сильнее воздействовать на опухоль.

Возможно, кстати, и совместное применение растительных ядов, но делать это нужно осторожно. Например, применяя болиголов при раке молочной железы, можно усилить лечение, добавляя аконит. При этом настойка болиголова принимается постоянно на одной выбранной вами дозе, а настойка аконита принимается горкой. Можно усилить действие аконита молочаем Фишера (мужик-корень) при опухолях желудочно-кишечного тракта, особенно сопровождающихся запорами, или усилить действие аконита мухомором при саркоме костей. Сначала нужно пропить какой-нибудь один яд, чтобы знать, как он действует на организм, а затем добавлять другой. В схему лечения и настойкой болиголова, и настойкой аконита можно добавлять лечение тодикампом, эти препараты хорошо сочетаются друг с другом, при этом лучше принимать их с интервалом 60 минут. Можно совмещать травы с перекисью водорода, по методике профессора И.П.Неумывакина. Вы принимаете определенную дозу яда, а затем через 3 часа — перекись. Мне мало известно о совмещении растительных ядов и смеси Шевченко, неоднократно слышал лишь о неплохом совмещении смеси с чистотелом.

Химиотерапия и облучение относятся к числу самых сильных и быстрых методов лечения, поэтому нельзя сразу категорически отказываться от них. Научившись использовать положительные стороны лечения и снижать отрицательные последствия этих сильно токсичных методов, можно достигнуть хороших результатов.

Эффективность химиотерапии редко превышает 40% уничтоженных клеток, но оставшиеся в живых 60% под действием химических препаратов изменяют свое состояние, мутируют. С каждым последующим сеансом химиотерапии погибает все меньшее их количество, а оставшиеся в живых становятся все агрессивнее. Спустя 3-4 недели после вышеуказанной терапии, когда концентрация химических веществ в организме значительно снижается, начинается скачок активного роста оставшихся в живых раковых клеток. Чтобы избежать этого, делают очередной сеанс. Именно эти два первых сеанса химиотерапии – самые результативные. Они поражают максимальное количество раковых клеток, при минимальном воздействии на здоровые. Остальные сеансы, на мой взгляд, мало эффективны, и от них следует отказаться.

Сочетая официальную медицину с народной, можно достичь значительных результатов, нежели применяя эти способы лечения раздельно. Например: при прохождении курса химиотерапии можно в малых дозах пить растительные яды (по 1 капле аконита или по 5 капель болиголова за прием), это будет способствовать повышению защитных сил, дополнительному воздействию на опухоль, создаст условия для более быстрого увеличения дозы яда.

После окончания химиотерапии следует сдать общий анализ крови, и если результаты окажутся в норме, а состояние удовлетворительным, можно постепенно наращивать дозу яда. Если показатели анализов или общее самочувствие плохие, то продолжать пить на малых дозах еще неделю, пытаясь улучшить показатели, затем опять сдать кровь. Прием растительных ядов между курсами химиотерапии не только способствует более глубокому разрушению опухоли, но и уменьшению негативных последствий «химии». При этом предпочтение лучше отдавать акониту, как одному из немногих ядов, восстанавливающих чувствительность раковых клеток к химиотерапии, развившуюся в результате длительных курсов такого рода лечения.

Опухолевые клетки создают в себе и вокруг себя необходимую микросреду, характеризующуюся, в частности, **высоким содержанием воды, солей натрия и калия.** Об этом много писалось еще в 70-х годах многими учеными, в том числе и профессором В.Г.Пашинским. Лишая опухоль этой среды, так называемой среды стабилизации, с помощью мочегонных средств и бессолевой диеты можно значительно снизить рост и объемы опухоли, одновременно уменьшая интоксикацию организма через почки. Поэтому диета больного должна исключать все солесодержащие продукты. В комплекс применяемых трав, независимо от локализации опухоли, необходимо включать мочегонные онкологические травы: будру, подмаренник, ястребинку, тую, хвощ, красный корень, синеголовник. Если говорить о **диете,** то нужно напомнить, что необходимо исключить продукты, повышающие уровень глюкозы в крови: мед, сухофрукты. Резко сократить в рационе фрукты, картофель, рис, хлеб — сложные углеводы.

И еще о запретах. Опухоль нельзя греть. При этом не только увеличивается кровоснабжение, а значит питание опухоли, но и увеличивается опасность активного метастазирования через кровь и лимфу. Подумайте, прежде чем прикладывать согревающий компресс или втирать слабую настойку яда. Лучше для наружного применения использовать компрессы с АСД Ф-2 (разбавив с водой 1:4), водные или масляные травяные настои, сало, свекольный жмых. Не следует стремиться поскорее «сбить температуру» при незначительном ее повышении, например, до 38,5 градусов. При повышении температуры тела на один градус защитные свойства крови увеличиваются в десять раз, то есть, сама кровь становится более антибактериальной и борется с воспалением в организме.

Очистка лимфатической системы при раке имеет особое значение, потому что нарушение ее работы сопровождается такими осложнениями, как **асцит** (скопление жидкости в полости живота) и **лимфостаз** (сильное отекание конечностей). Один из способов движения метастазов, это распространение по лимфатической системе, поэтому и очистка данной системы — это борьба, прежде всего, не со шлаками, а с метастазами и опухолью.

При лимфостазе можно помочь поглаживающим движением от периферии к центру, например, от стопы по направлению к паховым лимфоузлам. Поможет также увеличение общей подвижности, втирание ядовитых настоек в лимфоузлы, применение онкологических трав, очищающих лимфатическую систему: подмаренник, сабельник, одуванчик, барвинок малый, луносемянник.

В заключение хотелось выразить свою признательность врачам из Тулы, Самары, Нефтеюганска, а также врачам 25-й медсанчасти г.Новосибирска — людям, посвятившим свою жизнь изучению различных методов борьбы с опухолями, живо интересующимся действием растительных ядов, дающим практические советы своим пациентам. Хочется через вестник «ЗОЖ» особо отметить огромный труд отца Георгия из Нижневартовска, помогающего большому количеству больных, благословляя их на народные методы лечения. Нужно отметить, что соблюдение заповедей церкви, чтение молитв, доброжелательное отношение к людям, словом, **православные методы лечения,** значительно усиливают процесс исцеления, вселяют уверенность в излечение отчаявшихся людей, что является дополнительным стимулом выздоровления.

Адрес: Цветкову Сергею Ивановичу, 630073, Новосибирск-73, а/я 200, тел: 8-3832-418290 с 6.00 до 10.00.

СОМНЕВАЕТЕСЬ? ПОСОВЕТУЙТЕСЬ

С начала весны 2001 года пользовалась «своим» зубным порошком. Через какое-то время, сама не знаю, почему, перешла на дорогие импортные и отечественные зубные пасты. Потом стала чистить зубы сначала поваренной, позже – морской солью. Все бы ничего, да только не было какого-то внутреннего комфорта. Мой организм «просил» больше не экспериментировать и вернуться к первоначальному варианту. И должна сказать, лучше моего «дружка-порошка» ничего нет! Я улыбаюсь раскованно и свободно и знаю: эта улыбка меня красит!

Вот рецепт «идеального» чудо-порошка.

Сода питьевая, соль, мел (брусочками), подсушенная кожура банана (для запаха), живица, высушенные яичные скорлупки, пережаренные зерна ячменя, активированный уголь. Все компоненты по отдельности измельчить в кофемолке, смешать в пропорции 1:1, просеять. Перед чисткой зубов смочить зубную щетку в подсолнечном масле.

Когда я рассказала о зубном порошке своему дантисту, она только и вымолвила: «Идеальный порошок!» И посоветовала после полоскания протирать десны бальзамом Караваева – «Витаон».

Недавно пришла в стоматологическую поликлинику, чтобы в очередной раз удалить зубной камень, но доктор, к моему изумлению, сказала, что камня у меня нет и что, наверное, я счистила его своим порошком.

В составе порошка задействованы такие твердые вещества, как частицы яичной скорлупы и крупинки соли. В связи с этим пользуюсь порошком только утром. Вечером же применяю либо «Лесной бальзам», либо «Пародонтол».

Детям до 14 лет порошком чистить зубки нельзя. В этот период идет формирование зубной эмали, и твердые частицы состава только навредят.

Не собираюсь никого поучать, просто хочется кого-то предостеречь от ошибки.

Болезнь не возникает враз, она зачастую накапливается месяцами и даже годами. Поэтому борьба с недугом не терпит скоротечности и суетливости. Но большинству из нас, людей, нужно вылечиться непременно раз и навсегда.

Доходит до смешного. Я могу только догадываться, что это был за рецепт, после публикации которого с прилавков аптек исчез йод.

После выхода статьи о перекиси водорода, соответственно, исчезла вся перекись. Люди, желая непременно оздоровиться, бросаются из крайности в крайность. А подумал ли кто-нибудь, что аптечный йод – это вовсе не то, что нужно организму, и употреблять его внутрь весьма нежелательно! Если хотите помочь своей щитовидке, не прибегая к дорогим комплексам витаминов, пользуйтесь для приготовления пищи йодированной солью.

А кто-нибудь почистил свой организм, «вымел» из него все шлаки, прежде чем начать лечение перекисью? Пусть эти вопросы останутся риторическими...

Я призываю людей вдумчиво и осознанно подходить к рецептам. Если в чем-то сомневаетесь, посоветуйтесь с опытными зожевцами, обратитесь к врачу, которому доверяете.

Несколько строк обязана посвятить самолечению «вслепую».

Мне точно известен случай, когда мужчина лечил разными примочками непонятное поражение кожи. А в итоге оказалось, что «подкармливал» рак. Уверена: такие случаи не единичны. Каждый человек вправе выбирать между врачом и народным рецептом, между аптечными препаратами и лечебными травами. Но эффективное лечение (кто будет спорить?) зависит от точного диагноза.

Я понимаю, что вера людей в официальную медицину основательно подорвана, но уверяю, есть хорошие специалисты. В конце концов, пусть это будет платная консультация. Есть многочисленные методы диагностики, начиная от простого общего анализа крови до компьютерной. Главное – установить точный диагноз и не упустить время.

Быть может, в моей философии есть спорные моменты, но это моя философия, и именно так я представляю ситуацию.

P.S. Дорогой «ЗОЖ», отважусь обратиться с просьбой. Хочу попросить с твоих страниц читателей помочь разыскать мою подругу Сорокину Лилию Владимировну. Она врач-лаборант. Десять лет назад мы вместе работали в лаборатории 3-й больницы города Грозного. Сейчас, если не изменились обстоятельства, она живет в Россоши.

Адрес: Владимировой Т.Г., 346781, Ростовская обл., г.Азов, пос.Ясный, ул.Кутузова, д.27, кв.27.

У МЕНЯ СВОИ ТРИ «М»

Здравствуй, «ЗОЖ», всеми любимый!
Будь всегда судьбой хранимый!
Скольким людям ты помог
За десятилетний срок!
С юбилеем поздравляем!
Мы уверены все в том,
Что семья наша большая
Превысит пятый миллион!

На страницах вестника было названо много способов очищения организма. Я предлагаю свой, которым пользуюсь много лет.

Для меня стало непременным законом: Каждое утро выполняю три «М».

Первое «М» — молитва. Когда полчаса прочтешь утренние молитвы, настроишь себя на спокойствие и даже на философские рассуждения на весь день. Ведь как день начнешь, так его и проведешь.

Второе «М» — масло растительное. В одной из статей женщина писала мельком о болтании масла. Это неверно. Столовую ложку растительного масла нужно каждое утро натощак сосать на передних зубах, как конфетку, в течение 15 минут. Оно должно стать за это время белым, жидким, как молоко. Выплевывать его только в унитаз, а в сельских условиях закапывать в землю, так как ученые, исследуя его, находили там болезнетворные микробы гортани, желудка, легких, даже гинекологические.

После этого тщательно прополоскать рот, горло и чистить зубы. Этот способ очистки привезли нам мама с отчимом с Украины еще в 1970 году. О нем писали украинские ученые, а они, в свою очередь, взяли его из тибетских источников. Кроме очистки это масло излечивает сухость в горле, тонзиллит и другие болезни.

Третье «М» — массаж перепонок между пальцами рук, сжимая их большим и указательным пальцами; массаж живота по часовой стрелке; массаж подошв ног, стоя на палке из дерева с острыми нарезами (ее можно сделать самим); массаж пальцев ног и рук.

Еще один совет, который помог мне при излечении цистита: пить три раза в день перед едой отвар льняного семени — 1 чайную ложку семени залить 1 стаканом холодной воды, прокипятить 5 минут на медленном огне и выпить теплым (можно и семечки съесть). Настой должен быть чуточку похожим на жидкий кисель (в молодости мы им пользовались для закрепления прически на бигудях). И еще один совет: подагрические косточки на ногах и руках смазывать на ночь йодом в соединении с лимонным соком в пропорции 1:1. Очень надеюсь, что мои советы помогут.

Адрес: Холодилиной Валентине Александровне, 454092, Челябинск, ул.Курчатова, д. 12а, кв. 34.

ПИХТА ВСЯКУЮ ХВОРЬ ВЫГОНЯЕТ

Хочу рассказать, как пихта спасла мне жизнь. Это было в восьмидесятые годы. В зимние северные отпуска мы уходим на свои избушки-зимовья, чтобы охотиться. Однажды я подстрелил белку, подошел к ней, как вдруг белка вцепилась зубами в толстую меховую рукавицу, прокусила ее вместе с указательным пальцем левой руки. Я отбросил рукавицу вместе с белкой, занялся пальцем. Боль была сильная, но порез оказался небольшой. Перебинтовал палец, боль вроде утихла. Подошел к белке: она была мертвая, но в зубах все еще держала рукавицу. Положил ее в рюкзак и пошел дальше, по пути проверяя капканы, выставленные на соболя. Пройдя километров десять, почувствовал озноб по всему телу, в руку «застучало», решил вернуться назад на зимовье. Палец распух, как сарделька. Рукой и пальцем двигать не могу, боль адская, полез в аптечку — бинты, йод да анальгин — все мои лекарства. Растопил печку. Температура тела поднялась под 40⁰.

Поставил чай. Вспомнил и про пихту. Охотники, перед тем как выставлять капканы, отваривают их в пихтовом отваре от запаха. Налил воды в кастрюлю, поставил кипятить, а сам потихоньку оделся, вышел, стал на лыжи, взял ружье. Пошел к ближайшей пихте, добрел, наломал веток. Вода в кастрюле уже кипела, опустил туда ветки. Как вскипела, поставил охлаждаться, а пока попил чай с клюквой и выпил пару таблеток анальгина. Пододвинул чурбан к нарам, поставил кастрюлю на него, сел и опустил левую руку в кастрюлю с отваром. Стал макать палец, пока не притерпелся. Потом опустил руку по локоть в кастрюлю. Через некоторое время почувствовал привкус хвои во рту, и боль начала притупляться. Подогрел отвар на печке, подложил сырых дров , чтобы дольше горели, устроился сам по краю нар, опустил руку в кастрюлю, притих и уснул.

Проснулся от того, что пришел дед Василий — сосед по охоте — километров за 15 его зимовье. Спрашиваю: «А ты как здесь?» — «А чего-то прямо потянуло к тебе поговорить. Вот мы с Женей и пришли». Женя — это лайка, дед всегда брал ее на зимнюю охоту с собой. «А тебе, я как вижу, не до разговоров, чего приключилось-то?» — «Да вчера белку стрельнул». И я показал деду, чтобы он ставил кастрюлю подогреть, а сам рассказал, как и что произошло. «Да какую-то заразу она тебе занесла, — говорит дед Василий, — а пихтой парь, она всякую хворь выгоняет, да и завари и попей пихтового отвару».

Шесть раз в день подолгу парил руку в густом пихтовом отваре и пил его, заваривая пихту, пока не сошла опухоль, а во рту, казалось, вырос хвойный бор.

Рука не болела, палец тоже, но на память осталось утолщение сустава и шрам. А по прошествии времени в разговоре со знакомым, он врач, я вкратце описал этот случай. Он мне и говорит, оглядев мой палец: «Я не знаю, что зто было, но жизнь она тебе явно спасла». Это он о пихте. Вот после этого меня очень заинтересовали народные методы лечения травами. Собирал рецепты по Сибири у кержаков, остяков и у старых столыпинских переселенцев. Травы, соки и многие другие виды лечения проверял, и если не шли, то и не пользовался.

Меня как-то мучили угри. Вспомнил, как бабка-челдонка давала рецепт: стакан хвои пихтовой залить стаканом кипятка и дать настояться часов 7-6 и протирать им лицо утром и вечером. Через 4 дня ничего не было.

От гипертонии поможет кора рябины. Возьмите 100 граммов коры, залейте 1 литром воды, прокипятите 20 минут, а потом настаивайте 6-7 часов в тепле. Затем разведите двумя литрами дистиллированной (или хорошо вываренной воды). Пить надо по полному стакану, но рябина не как пихта, она просто снижает давление — если долго пользоваться, затормаживает гипертонию.

Сейчас многие врачи тоже стали прибегать к народной медицине, так что перед тем, как пользоваться, посоветуйтесь со своим врачом — они плохого не посоветуют. А еще лучше — не болейте, обтирайтесь холодной водой, сможете — снегом по утрам и немного зарядки, особенно после 50, и, поверьте, чувствовать себя будете намного лучше.

Адрес: Добущаку Николаю Александровичу, 634027, г. Томск, ул. 1-я Усть Киргизка, д. 5.

ЕСЛИ В НОГАХ ПОЯВЛЯЮТСЯ СУДОРОГИ

Я — специалист по лечебной физкультуре, кандидат медицинских наук. Но, к сожалению, не могу приехать сама, потому что в настоящее время передвигаюсь на инвалидной коляске (инв. I группы). Посылаю статью, которая, надеюсь, будет полезна читателям «ЗОЖ». Извините за качество рукописи, но моей пишущей машинке, как и мне, уже 75 лет.

В пожилом возрасте при остеохондрозе позвоночника утром, как только вставать с постели, часто возникают судороги в мышцах ног. Эти непроизвольные сильные сокращения мышц очень болезненные, боль от которых проявляется и днем.

Что делать, если они появились?

Чаще всего люди начинают щипать, колоть, сдавливать эти мышцы, что неэффективно. Или начинают неумело массировать ноги. Все же можно легко и быстро самим от них избавиться.

Нужно лечь набок и растирать ладонью или кулаком поясницу и крестец энергично во всех направлениях до появления тепла в растираемой области и в руке. Через 1 минуту судороги исчезают.

Что делать, чтобы утром не появились судороги? Не вылезая из-под одеяла, следует выполнить несколько простых упражнений.

1. Сгибание и разгибание стоп от 10 до 50 раз, постепенно увеличивая количество.

2. Согнуть ноги в коленях и поворачивать их вправо и влево медленно, без напряжения от 5 до 30 раз.

3. В этом положении поднять таз (как для судна) 5-10 раз.

4. И снова повторить первое упражнение.

Адрес: Поповой Зинаиде Ивановне, 142271, Московская обл., Серпуховский р-н, п. Пролетарский, ул. Железнодорожная, д. 19.

Итак, друзья, сегодня очередная встреча с Иваном Павловичем Неумывакиным – профессором, доктором медицинских наук и, что, возможно, главное, «отцом» метода применения перекиси водорода – H_2O_2 – для лечения целого ряда болезней, особенно тех, что трудно поддаются общепринятой терапии.

Кстати, в предыдущем номере – 1-м (229-м) за 2003 год профессор более чем запальчиво говорил о некоторых медиках, которые работают, опираясь на давно устаревшие инструкции и методики, зная, что они никуда уже не годятся. В частности, профессор утверждал, что никакого СПИДа нет, а есть банальный иммунодефицит, который крепчает и будет крепчать дальше в силу ухудшающихся условий жизни, паршивой экологии, засилья в лечении болезней химических препаратов, пышного расцвета дурных привычек, как-то: курения, алкоголя, неумеренного секса с малознакомыми партнерами и так далее, и тому подобное.

Немудрено, что этот самый иммунодефицит – виновник возникновения многих болезней, в том числе таких, как рассеянный склероз, болезни Альцгеймера, Паркинсона и так далее, вплоть до рака. Искать же причину вышеуказанного дефицита нужно не в каких-то там вирусах, а, прежде всего, в нарушениях деятельности желудочно-кишечного тракта.

Подчеркнем: это не мнение редакции – так считает профессор. Ему и слово.

«Сегодня жена моя закончила полный лечебный комплекс процедур по очищению кишечника, печени и оздоровлению крови с ультрафиолетовым облучением. Результаты лечения налицо: самочувствие жены улучшилось несравненно с прежним.

Этим процедурам предшествовало лечение перекисью водорода по методике профессора Неумывакина. Перекись мы принимаем на протяжении восьми месяцев. У жены исчезли проявления паркинсонизма (забывчивость, потеря памяти, ориентировки и др.). Она стала нормально ходить, выполнять различную домашнюю работу.

Я также принимаю перекись водорода, и самочувствие мое также улучшилось. Я окреп, меньше устаю, исчезли тяжесть и боли в желудке. Хочу заметить, что особенно хорошо в дополнение ко всему вышесказанному питаться раздельно, как советует Иван Павлович. Уже одно это дает улучшение самочувствия.

Хорошо, что еще существуют такие врачи в нашей медицине».

Пенсионеры **Куликовы.**

Москва.

«В последние годы страдаю отрыжкой в тяжелой форме, ИБС, полиартритом. Живя на втором этаже, практически из дома не могла выйти (дом без лифта). После приема лекарств никаких улучшений не было, а состояние только ухудшалось. После совета Ивана Павловича Неумывакина с мая 2002 года начала принимать перекись. И что вы думаете, отрыжка прошла, вздутие живота исчезло, боли в сердце прекратились, отеки в суставах и боли прошли (я их также смачивала перекисью).

Но самое главное – в июне начала плавать, а в сентябре проплыла от берега до берега расстояние 350-400 м, – и ничего.

Спасибо вестнику «ЗОЖ», что находит таких целителей-докторов, как Иван Павлович.

Все просто, но надо самой потрудиться, чтобы быть здоровой».

Ковальчук М.П.

Истра.

ВСЕ БОЛЕЗНИ ОТ...

Да, да, я готов повторить, что такие болезни, как Альцгеймера, рассеянный склероз, Паркинсона, тот же СПИД, имеют одну природу, связанную с нарушениями деятельности желудочно-кишечного тракта и иммунодефицитом.

Мне выпало счастье работать со многими неординарными людьми, в том числе и с доктором медицинских наук А.А.Алексеевым, который всю свою жизнь посвятил созданию единой теории соединительнотканной недостаточности, лежащей в основе любого заболевания. На более чем 2000 больных Института Склифосовского он доказал, что восстановление транспортного конвейера (кровь и лимфа), защитной и опорной функций организма, способствует излечению практически любого заболевания.

То есть речь идет об устранении зашлакованности организма, наличие которой и по сей день отрицает большинство высоких представителей официальной медицины. Между тем книга Алексеева «Системная медицина» переведена на многие языки и получила международное признание. Знают ли наши врачи о ней?

Сегодня в нашей медицине принимается лишь один вариант очистки — биожидкостей. Это так называемая гемосорбция. Кстати, я в свое время стоял у ее истоков и знаю, что этот метод применим лишь в острых случаях. Пользоваться им при хронических заболеваниях – это только привязывать больного к методу, ибо иного выхода у него не остается.

Между тем выход есть. Необходимо очистить эндоэкологическую среду организма, и все встанет на свои места.

Да, я готов подтвердить, что такие болезни, как Альцгеймера, Паркинсона, рассеянный склероз и другие, связаны с нарушением обменных процессов, в частности, плохой работой желудочно-кишечного тракта, в результате чего образуется сильный нейротоксический яд – аммиак, поражающий нервную систему.

Посмотрите, какую роль играет ЖКТ в возникновении заболеваний.

ЖКТ – это:

— 3/4 всех элементов иммунной системы, от которой зависит наведение «порядка» в организме;

— брюшной мозг, о котором мало знают даже врачи;

— более 20 собственных гормонов, от состояния которых зависит вся гормональная система в целом;

— более 500 микробов, ответственных за переработку, синтез необходимых организму веществ и утилизацию отходов.

Кстати, их общий вес достигает 2 кг;

— тесная взаимосвязь всех органов тела с определенными участками толстого кишечника – так же, как на руках, стопах, ушах, глазах, нарушение в которых приводит к различным заболеваниям;

— корневая система, от функционального состояния которой зависит работа всего организма.

При любом заболевании наблюдается расстройство одной или, как правило, всех указанных функций, не восстановив которые, вылечить больного невозможно.

Взять тот же рассеянный склероз, который в после-

днее время все больше стал диагностироваться у молодых людей. Официальная медицина считает, что это вирусное заболевание. Пусть так, но откуда взялся вирус, обладающий специфической способностью поражать нервную систему, а точнее, миелиновую оболочку нервных волокон? Да все оттуда, от того же иммунодефицита, ослабления организма, чему слишком много в наше время причин. И что печально: врачи, поставив такой диагноз, практически бросают больных на произвол судьбы. Естественно, они обращаются к нам, и мы принимаем посильное участие в их болезни.

В чем заключается наша тактика?

• Очистка от шлаков

НЕПОЛАДОК В ЖКТ

организма и самого грязного его отдела – толстого кишечника. Причем замечено, что обычные клизмы малоэффективны. По этой причине мы от них отказались лет пять тому назад. В настоящее время в медицинскую практику все больше входит метод так называемой колоно-гидротерапии – глубокой очистки кишечника, на что требуется не меньше 6 процедур. Правда, метод этот не из дешевых, но игра стоит свеч, особенно, если она проводится со специальным набором трав и других процедур, которые одновременно устраняют дисбактериоз, уничтожают патогенную и восстанавливают нормальную микрофлору. Затем обязательная очистка печени по индивидуально подобранной методике. Все остальное пациент делает сам.

• Применение Т-активина — препарата, обладающего широким спектром действия, основным из которых является нормализация иммунной системы. Препарат продается в аптеке, и инъекции делаются по схеме, данной в инструкции.

• Использование 10%-ной настойки семян мордовника – по 30 капель за 20 минут до еды 3 раза в день. Настойку можно сделать самостоятельно: 5 г семян размолоть, залить 250 мл водки и настаивать 5 дней. Принимать по 10-15 капель за 20 минут до еды 3 раза в день курсами по 2 недели. Перерывы – 10 дней.

• Шапка Димкова. Берется 1-1,5 кг мелкого картофеля, промывается, пропускается через крупную терку, добавляется 50-75 мл сырого натурального молока. Все смешивается, чуть отжимается и накладывается на хлопчатобумажную ткань на толщину 1 см, а затем – на голову. Сверху надевается меховая шапка, вывернутая мехом внутрь, на 1-1,5 часа перед сном. Таких процедур надо сделать 10 через день. В последующем – по самочувствию.

• Взять медную проволоку, сделать 5-7 витков по диаметру головы и надевать на нее, находясь дома, даже спать с таким обручем.

• Включать в рацион как можно больше натуральных растительных продуктов. Хорошо пережевывать пищу, есть помалу, но чаще.

• Работа с сосудистой системой. Многие, в том числе врачи, полагают, что работа сердечно-сосудистой системы исключительно зависит от работы сердца. Это не совсем так. Сердце – своего рода распределительный бачок, ресивер, а настоящее же «сердце» находится в капиллярах. Их почти 100 тысяч км — по Залманову, который ввел в медицину такое понятие, как капилляротерапия и знаменитые скипидарные ванны. Чтобы хорошо работали капилляры, надо, чтобы хорошо работали мышцы, в которых они находятся и которые надо постоянно тренировать. А так как мышцы крепятся к костям, то усиливается и их кровоснабжение, что исключает развитие того же остеопороза. Видите, как все в организме взаимосвязано.

Так вот, утром после туалета, лежа на полу или любой твердой поверхности, научитесь сокращать и расслаблять мышцы всего тела, растирать всю кожную поверхность так, чтобы она отделялась от подлежащих слоев. Обращать особое внимание на массаж головы, ушей, стопы.

После выполнения всех упражнений – обязательно контрастный душ или обливание: вначале теплой-прохладной водой, а затем постепенно увеличивать их контраст. Заканчивать процедуру холодной водой, желательно даже два раза в день, не говоря уже об общем закаливании, ходьбе в сочетании с бегом трусцой при любой погоде.

• Наконец, научитесь дышать животом. Еще раз напомню, что диафрагма – мышечный орган, отделяющий грудь от живота. Это лимфатическое сердце, своего рода насос, перекачивающий жидкость тела снизу вверх, на что никто не обращает внимания. Делается это так. Вдохнули животом, пауза, и медленный выдох, втягивая пупок к позвоночнику. Грудь находится в покойном положении, работает только живот: надулся – втянулся. Короткий энергичный вдох, пауза, долгий выдох.

Обратите внимание на паузу. Вначале она будет 5-10 секунд, потом 20, 30, лучше довести задержку дыхания до 60 секунд за один раз. В сутки надо добиться того, чтобы подобным образом в общей сложности вы дышали минимум 30, а лучше 60 минут.

Это связано вот с чем: нам важен не столько кислород, сколько углекислый газ, который вымывается из клеток при глубоком дыхании. Однако именно от содержания CO_2 в крови зависит спазм капилляров.

Чем углекислого газа меньше, тем хуже, и быстрее наступает заболевание. Хотите продышаться, подышать глубоко – пожалуйста, но предлагаемый тип дыхания – естественный механизм, без которого вы не справитесь с заболеванием. Помимо этого, дыхание животом способствует массажу всех внутренних органов брюшной, грудной, тазовых областей, в том числе устранению таких явлений, как запор.

Природа все предусмотрела: надо просто держать мышцы живота и спины в определенном тонусе, научиться дышать животом – и диафрагма, как поршень, избавит вас от всего, от чего надо освободиться, будь то жидкость мочевого пузыря или кал кишечника.

Итак, подведем итоги. Нормализация работы желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой, дыхательной, иммунной систем, коррекция позвоночного столба, от состояния которого во многом зависит наше здоровье, не забывайте о «ходьбе на ягодицах» и приеме H_2O_2 – и вы начнете забывать о том, что болели, не говоря уже, что забудете о существовании лекарств.

Кстати, обо всем этом более подробно говорится в нашей книге (моей и жены) «Эндоэкология здоровья».

«ЗОЖ»: Лечебно-профилактический центр профессора Неумывакина находится по адресу: проезд Дежнева, 19, кор.1 – ст.метро «Свиблово», авт.61, остановка «Заповедная»; тел.: 180-94-18.

НАШ СОВЕТЧИК – АВИЦЕННА

Это имя наверняка слышал каждый. Но мало кто знает о нем что-либо конкретное. Ну, средневековый арабский мыслитель. Ну, философ, врач, музыкант. Так ведь тогда все выдающиеся люди были энциклопедистами.

Абу Али ибн Сина (в латинском произношении – Авиценна) в период арабского Возрождения продолжал традиции Аристотеля и неоплатоников, оставил потомкам около 50 трудов по медицине, 30 из которых дошли до наших дней. Среди них «Канон врачебной науки», вплоть до XVII века бывший для европейских врачей главным медицинским пособием. А потом Авиценна на долгие века был забыт. Вернее, имя осталось, но из врачебного арсенала рецепты Авиценны исчезли.

Между тем он и сегодня современен. И мы вместо того, чтоб по любому поводу хватать таблетку, можем воспользоваться мудростью арабского гения. Надо лишь научиться его понимать.

Те тысячи рецептов, что оставил нам арабский врач, содержат только естественные компоненты растительного, животного и минерального происхождения. Эти рецепты – отнюдь не отвлеченные умственные построения, они проверялись лично Авиценной и другими известными врачами. А поскольку многие знания той эпохи утрачены, проверки и поиск соответствия прежних названий компонентов нынешним продолжаются и сегодня.

«Канон врачебной науки», переведенный с арабского на русский узбекскими специалистами, попал в мои руки много лет назад. Год ушел только на то, чтобы я привыкла к тем понятиям, которые использует автор. Мне помогли занятия эфирными маслами и лечебными травами: многие из них, в том числе редкие, использовал Авиценна.

Затем я принялась за решение задач «перевода» его рецептов на язык современной фитотерапии. Это не всегда легко: порой смысл некоторых названий утерян.

К примеру, во многих рецептах Авиценны используется понятие пулегиевая мята. Что это такое? Обращаюсь к первой книге «Канона», где даны все разновидности мяты. В частности, в разделе «Фуданадж» указано, что мята пулегиевая состоит из разреженного вещества, гонит пот, сушит и сильно согревает. Я уже понимаю, что речь идет о расширении сосудов. Сумма всех упомянутых свойств может быть найдена среди известных идентичных растений. Конкретно, мне нужна мята с высоким содержанием ментола. Или котовник, совместно с мелиссой (лимонной мятой) заведомо перекрывающие те свойства, которыми может отличаться мята, в том числе и пулегиевая.

Подыскав такую замену, я могу «осовременить», допустим, важнейший рецепт Авиценны по выведению камней из почек и желчного пузыря, обладающий стопроцентной эффективностью.

Берут одну часть цветков лаванды, две части горного чабреца (у Авиценны – тимьяна), две части листьев и ягод земляники, одну часть мелиссы, две части котовника и две части мяты. Все эти растения, как правило, имеются на дачном участке, недостающие можно найти в аптеке. Все это смешивается, чайная ложка растительной смеси заливается стаканом кипятка и настаивается 10-15 минут. Настой пьют как чай. Чабрец и земляника дробят камни, превращая их в песок, но не гонят по выводящим путям, лаванда снимает воспаление, а мята, мелисса и котовник гонят образующуюся слизь низом.

Настой пьют все время, просматривая утреннюю мочу: уже через неделю после начала приема она становится мутной (идет слизь), потом появляются песчинки. Лечение продолжать от двух месяцев до года, пока моча не станет прозрачной. Огромное преимущество этого метода состоит в том, что камень не пойдет через протоки, вызывая мучительные боли.

Исследуя на практике рецепты Авиценны, я убедилась, что они очень сильные, рассчитаны на пациентов с большим запасом здоровья, чем у нынешних людей. Видимо, тысячу лет назад иммунитет был сильней, и человек отменно реагировал на активные воздействия препаратов. Мы должны делать поправку на изменившуюся экологическую обстановку и большую уязвимость нашего организма.

Так, к примеру, я настороженно отношусь к рекомендации лечения мужчин зверобоем. Эта весьма популярная трава – чисто женская, мужчинам не следует ее употреблять дольше чем две недели: может возникнуть импотенция.

Очень распространенная болезнь – отит (воспаление среднего уха). Она доставляет много неприятностей острой болью, возможными осложнениями. Часто от отита врачи назначают антибиотики. Между тем Авиценна учит, как легко и безвредно расправиться с этим заболеванием.

Берут миндаль. Если горький, дикорастущий, достаточно двух ядер, если сладкий, — четыре ядра. Они дробятся в ступке. Добавляют щепотку цейлонской или китайской корицы, щепотку соды и одну каплю эфирного розового масла. Все это связывают половиной чайной ложки густого меда – получается паста, которую следует хранить в холодильнике. На кусочек пасты размером с горошину капают каплю уксуса – в присутствии соды возникает шипение. Реакция соды с уксусом позволяет миндалю выделять фитонциды, благодаря чему он оказывается в наиболее активной фазе. В этом состоянии впрок препарат не запасешь: реакцию приходится повторять перед каждым новым употреблением. Шипящую «горошину» закладывают в больное ухо, затыкают ваткой и держат в течение часа. 3-4 таких процедуры в день в течение нескольких дней приведут к полному выздоровлению. Причем боль в ухе снимается уже со второго раза.

Летом 2001 года в Крыму стояла небывалая жара, морская вода разогрелась до 27 градусов. В такой воде инфекция поражает почти

...сех ныряльщиков. Вот и разразилась буквально эпидемия отита. В Судаке очередь к лору тянулась за пределы поликлиники. Тогда то мне и довелось испытать рецепт Авиценны и убедиться в его преимуществах.

Средневековый медик не скрыл от нас, как успешно избавиться от язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Берут корки сладкого граната (зерна имеют темно-бордовый цвет) и корки кислого граната (светло-розовые зерна). Корки граната можно заменить кипарисовыми шишками. Любое из выбранных веществ размельчают в кофемолке или с помощью мясорубки. Заливают это красным вином, подогретым до 50-60 градусов, в соотношении 1:10 и две недели настаивают в плотно закрытом сосуде в теплом месте без доступа света. Затем мякоть отделяют, вино процеживают и пьют по 30 граммов натощак и еще дважды в день перед едой.

Длительность лечения зависит от величины язвы (язва диаметром с копеечную монету затягивается в течение месяца). При повышенной кислотности вино должно быть десертным, при пониженной – сухим. Исцеление пройдет быстрей, если вино не содержит консерванта, добавляемого для лучшей сохранности напитка (такое вино можно приобрести в разгар сезона в винодельческих районах или воспользоваться вином домашнего приготовления).

Замена этого рецепта: долгое, упорное жевание кипарисовой шишки, вплоть до зарубцовывания язвы.

На этих нескольких примерах мне, надеюсь, удалось показать, что рецепты Авиценны не теряют актуальности и сегодня. Остается лишь сожалеть, что неприятие учения гениального медика католической инквизицией привело в середине XVII века к полному отказу европейской медицины от наследия Авиценны и забвению многих его трудов.

Татьяна КРЫЛОВА,
зав. кафедрой ароматофитотерапии Университета биосферы.
г. Жуковский.



Повторение — мать учения

СПАСИБО «КАЛМЫЦКОЙ ЙОГЕ»

Спасибо, «ЗОЖ», что помогаешь, убеждаешь, что кричишь: «Борись, ты это сможешь!»

Мне 64 года, пенсионерка, нажила целый «букет», но я не пью таблетки. Массирую ногтевые впадины на ногах, чтобы постоянно была обеспечена бесперебойная работа желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы в первую очередь. Не нужен никакой «Мезим-форте». Когда готовлю обеды, то встаю на цыпочки, а потом резко опускаюсь на пятки, тем самым усиливая кровообращение и предотвращая судороги.

По рекомендациям «ЗОЖ», чтобы очистить сосуды, проснувшись, выпиваю 1 стакан горячей воды. Голодаю 24 часа по пятницам, делаю гимнастику по утрам! Хожу в женский клуб: так хочется обходиться без лекарств и быть здоровой! Работаю на даче, где земля нас подпитывает своей энергией. Не люблю киснуть, ценю общение с людьми.

У меня муж перенес инфаркт. Прочитала о «калмыцкой йоге», заставила его прочесть – прочитал, начал делать. И теперь ни корвалол, ни валидол ему не нужны. Только «калмыцкая йога»!

Адрес: Сахно Клавдии Степановне, Казахстан, г.Балхаш, ул.Казбекова, д.9, кв.13.

«ЗОЖ»: Что ж, и читателей у нас заметно прибавилось, да и «ветераны» далеко не все, наверное, обратили внимание на тот материал в 22-м (202-м) номере «ЗОЖ» за 2001 год.

Сегодня мы его повторяем.

«Очень многие старческие болезни связаны с нарушением мозгового кровообращения. Это инсульт, гипертония, диабет, рак, ослабление иммунной системы. Народ борется со своими недугами с помощью дыхательных упражнений по методам Стрельниковой, Бутейко, Фролова. Общее у таких систем одно: повышение в крови углекислоты, которая увеличивает кровоток мозга и сердца, а следовательно, и расширяет сосуды. Но пока мало кто знает о таком эффективном способе, как «калмыцкая йога».

«Калмыцкая йога» – это приседания с задержкой дыхания и наклоненным параллельно полу туловищем. При выполнении упражнения руки основаниями больших пальцев закрывают ноздри.

Многие люди успешно испробовали этот метод. Я знаю гипертоника, который за полгода занятий снизил давление со 190/100 до 140/90, а другой больной — диабетом сумел за два года достичь нормы сахара в крови. Наконец, на моих глазах астматик, без пользы применявший гормоны и физиотерапию, сделав всего десять приседаний, избавился от своей беды.

Сам я занимаюсь «калмыцкой йогой» уже 12 лет. До этого в течение 30 лет бегал длинные дистанции, а сейчас трачу на упражнения 15 минут. За это время успеваю сделать 12 подходов по 65 приседаний. А начинал я с 300 приседаний (15 подходов по 20 приседаний) за полчаса.

Теперь на моем счету уже 2,8 миллиона приседаний. Возраст – 65 лет, рост – 172 см, вес – 60 кг, давление – 120/80, ЭКГ, сахар и холестерин – в норме. И никаких материальных затрат! На своем примере убедился: «калмыцкая йога» – это спасение от многих хворей.

Адрес: Харитонову Виталию Ивановичу, 358013, Калмыкия, Элиста, 7-й микрорайон, д.1, кор.3, кв.51.

КАК МЫ ВЫВОДИМ КАМНИ...

Как жаль, что не знала раньше о существовании вестника «ЗОЖ». Когда мне в руки попала подшивка за 2001 год, и я прочитала ее всю, была просто поражена, сколько добрых и отзывчивых людей стараются помочь друг другу.

С января 2002 года являюсь вашей подписчицей.

Решила внести свой первый вклад в копилку добрых дел.

В 1995 году при обследовании мужу сказали, что у него в мочевом пузыре камень размером 12 мм, а в желчном пузыре еще один — 18 мм.

Сначала мы взялись удалять камень из мочевого пузыря.

Рецепт такой: взять кастрюлю, желательно с толстыми стенками (можно скороварку или чугун), положить туда 2 кг моркови, натертой на крупной терке, всыпать туда же 1 кг изюма (без косточек) и залить тремя литрами дистиллированной воды. Довести до кипения и томить на медленном огне 3 часа. Как остынет, отжать через марлю. Получится 3 литра состава. Хранить в холодильнике. Пить 3 раза в день по 50 г за 30 минут до еды.

Можно приготовить таким образом не 3 литра, а 1,5 л, то есть взять 1 кг моркови, 0,5 кг изюма и 1,5 л дистиллированной воды.

Этот состав дробит камни, превращая их в песок, который выходит с мочой безболезненно.

Мой муж выпил две трехлитровые банки, и камня не стало.

В 2002 году мне дали рецепт удаления камней из желчного пузыря. В это время камень вырос с 18 мм до 20, и мужа уже направляли на операцию. Мы все же решили не торопиться, а попробовать обойтись без нее.

Лечились так:

1-й день. На ночь сделать клизму. Для этого вскипятить 2 литра воды, в воду положить по одной столовой ложке травы ромашки и календулы, на кончике ножа добавить лимонной кислоты. Прокипятить, процедить и раствор для клизмы готов.

2-й день. Утром сделать такую же клизму и начинать пить сок из свежих яблок и свеклы (1,5 л сока яблок и 0,5 л свекольного). Соки соединить вместе (так легче пить) — получится 2 литра. Пить надо в течение дня по одному стакану через 1-1,5 часа.

3-й день. Также утром сделать клизму и снова выпить за день 2 литра сока, но в этот день надо 3 раза принять ванну или подержать теплую грелку на печени в течение 1,5-2 час.

4-й день. Утром сделать клизму, также выпить 2 л сока, но в этот день сок надо выпить до 17 часов.

С 2 часов дня надо держать теплую грелку на печени, а в 17 часов грелку убрать.

До 19 часов сделать перерыв.

С 19 часов пить 150 г лимонного сока и 150 г оливкового масла — соединить сок и масло и пить по 3 ст.ложки через 15 минут. Теплую грелку держать на печени. Как закончили пить, грелку убрать.

Мой муж после лечения почувствовал себя лучше (прекратились боли, которые его раньше беспокоили). На обследовании ему сказали, что у него в желчном пузыре не один большой камень, а много мелких камешков.

Следующее обследование он прошел месяца через три, и ему сообщили, что его желчный пузырь совершенно чист.

Камни выходят безболезненно, так как они делаются мягкими, как пластилин.

Во время лечения можно пить куриный бульон, кефир, от еды надо воздержаться.

Я очень буду рада, если мои рецепты кому-то помогут. Если будут вопросы, то можно мне написать. От вас нужен конверт с обратным адресом.

Адрес: Ляшенко Римме Степановне, 396420, Воронежская обл., г. Павловск, ул. Восточная, д. 12, кв. 8.

Обошелся без операции

Осенью 2000 года, поранив палец на рыбной ловле, занес инфекцию. Сначала стала гноиться рана на правой руке, а затем образовалась гноящаяся ранка на левой. Врачи посоветовали отрезать палец. Я уже дал было согласие, но вот в «ЗОЖ» вычитал рецепт и решил использовать его.

Для этого мне понадобились следующие ингредиенты: 1 таблетка стрептоцида, 2 таблетки трихопола, 10 таблеток фуразолидона. Все эти таблетки растирал в порошок, смешивал тщательно и, выдавив гной до крови, присыпал этой смесью.

На первый день лечения образовалась корочка и слегка убавилось покраснение. Присыпал остальные раны и опять забинтовал. Эффект оказался потрясающим, я вскоре исцелился, не прибегая к операции.

Может, кому поможет из читателей вестника.

Адрес: Афремову Николаю Викторовичу, 393920, Тамбовская обл., г. Моршанск, ул. Гагарина, д. 40.

Лечение трофической язвы начала с очищения

Участковый врач московской поликлиники № 120, где я состою на учете по месту жительства, Федосеева Елизавета Петровна начала лечение моей трофической язвы с того, что рассказала о причинах возникновения болезни. А это неправильное питание, малоподвижный образ жизни, лишний вес, плохое кровообращение.

По ее совету я исключила из рациона все мучное и сладкое: белый хлеб, макароны, сахар, конфеты, варенье, все, к чему привыкла с детства. Первое время было очень тяжело, под вечер хотелось кушать, но я брала себя в руки и перекусывала апельсином или яблоком, иногда позволяла себе салат из свежей капусты или из моркови с яблоком.

Летом заморозила черную и красную смородину, вишню, малину, клубнику, зимой ела свежие ягоды — за зиму очистился кишечник. Год был яблочный, я закрыла много сока, пила вместо чая целый год.

Самочувствие намного улучшилось, одышка, отеки, аритмия — все исчезло само собой. Появилась необычайная легкость, пропали сильные головные боли. А самое главное, что почти через месяц, как я стала заниматься собой, зарубцевалась моя трофическая язва.

А вот рецепт мази, которая с успехом заменит аптечную мазь «Биопин»: 100 г сосновой живицы, 100 г нутряного свиного сала, 100 г пчелиного воска, все растопить в течение 30 минут на паровой бане, остудить и смазывать 1 раз в день в течение двух недель кожу вокруг язвы и саму язву.

При помощи лимонов и чеснока провела чистку сосудов, пила отвар свеклы, сок редьки с медом — все по рецептам «ЗОЖ». В итоге — 7 камешков вышли из почек безболезненно.

Появился белок в моче — пропила отвар овса, теперь все в норме. Так что

пользуюсь теперь только травами.

Адрес: Льдовой Татьяне, 129336, Москва, ул. Малыгина, д. 8, кв. 155.

Лягушка-ингалятор

Если у вас ангина или просто высокая температура, поймайте лягушку и дайте больному подышать над ней с открытым ртом. У взрослого человека процедура займет 10—15 минут, а ребенку достаточно 6—8 мин., чтобы болезнь отступила. Лягушку потом отпустите.

И еще один народный рецепт.

Свиное нутряное сало и березовый деготь соединить в равных частях и прокипятить в течение 5 минут. Полученной мазью смазывайте больные места. Я так вылечила свою дочь от диатеза.

Адрес: Горшениной Татьяне Федоровне, 442891, Пензенская обл., г. Сердобск, ул. Павлова, д. 34.

Живое дерево, оно же — каланхоэ

В «ЗОЖ» № 22 за 2002 год Галина Павловна Воскресенская из г. Боготол спрашивает, как вылечить кисту. Расскажу, что случилось однажды со мной.

Я кушал жареную рыбу и косточкой уколол нёбо. Через некоторое время на этом месте образовалась опухоль величиной с горошину. Я сразу же обратился к стоматологу. Врач поставил мне диагноз «киста» и дал направление в областную больницу на операцию.

Уже после выписки из больницы, я прочитал в газете о комнатном растении каланхоэ. В народе его называют «живым деревом». У меня их два вида, у одного листья округлые, а у второго – продолговатые.

Утром натощак я срывал половинку листа или целый лист каланхоэ с продолговатыми листьями и жевал. Образовывавшуюся жидкость я не глотал, а «полоскал» ею всю полость рта минут 5—10. Таким образом, ускорил заживление раны после операции.

Летом снова почувствовал уплотнение на нёбе. Я снова принялся за лечение, жевал листики от обоих кустов каланхоэ по очереди. Через какое-то время при осмотре в больнице у меня ничего не нашли— киста исчезла, нёбо чистое.

В области поясницы стала беспокоить меня сильная боль. Сделал УЗИ, оказалось, на левой почке — киста, в правой почке — камни. Каланхоэ и в этот раз помогло — левый бок перестал болеть.

Листья каланхоэ можно не только жевать, но и прикладывать к больному месту.

Адрес: Борисяко Олегу Федоровичу, г. Кемерово, Ленинградский пр-т, д. 34 «а», кв. 77.

И снова о золотом усе

В октябре прошлого года приехала ко мне родная сестра. Нога ниже колена у нее была перевязана. Мы давно не виделись, и я спросила, что с ней. Оказалось, в мае месяце ее укусила собака, рана была очень глубокая и никак не заживала.

Приятельница Валентина Ивановна дала мне отросток золотого уса, и мы решили приложить на рану листочек. Когда утром стали менять повязку, к нашему удивлению мы обнаружили, что рана стала затягиваться.

Сестра уехала, а через две недели я получила письмо, где она сообщала, что рана зажила за две недели.

Золотой ус помог и мне, я избавилась от болезненного гнойного фурункула между пальцев.

Адрес: Акилиной Клавдии Семеновне, 652515, Кемеровская обл., г. Ленинск-Кузнецкий, ул. Кирова, д. 87, кв. 48.

Душ из трав от кожных болезней

Мне 64 года, кожа стала тонкая, сухая, шелушится и чешется. Летом эта напасть меня не мучает, а зимой я завариваю по щепотке 10—15 трав, настаиваю и споласкиваюсь после мытья вместе с головой. О неприятностях с кожей забываю на неделю.

Травы собираю на своем огороде: мелиссу, лопух, змееголовник, кинзу, чистотел, клевер, зверобой, подорожник, мать-и-мачеху, синюху голубую, валерьянку, горец почечуйный, хвощ полевой, лист смородины, лист облепихи, фиалку трехцветную, цвет липы, черемухи, котовник, эстрагон, иссоп, одуванчик, лапчатку гусиную, лен, девясил, тысячелистник, полынь, пустырник, крапиву, спорыш.

Против судорог использую полено осины. Держу минут по 10-15, иногда и засыпаю с ним. Осина снимает отрицательную энергию, лечит. Настойку прополиса на спирту держу как дезинфицирующее средство, а после посещения людных мест вдыхаю для дезинфекции дыхательных путей.

Адрес: Абрамовой Л.К., 143088, Московская обл., Одинцовский р-н., п. им. Герцена, д. 47, кв. 41.

Корень подсолнуха поможет вывести соли

1 стакан измельченного корня подсолнуха прокипятить в 3 литрах воды 5—10 минут, затем процедить и пить вместо любой жидкости, этот отвар хорошо помогает при отложении солей. Курс лечения 2-3 месяца. Попробуйте. Я специально сажаю подсолнухи на своем участке, а осенью выкапываю корни. Все, кто ко мне обращался за помощью, благодарны за рецепт.

Адрес: Зеренянц Асе Амояковне, 307300, Курская обл., г. Льгов, ул. Заводская, д. 2.

Мазь «На все случаи жизни»

Взять в одинаковых пропорциях: сосновую живицу, медицинский деготь, деревенское сливочное масло, мякоть листа алоэ, цветочный мед. Кастрюльку с компонентами поставьте на водяную баню и все хорошо перемешайте. Если получится очень густо, добавьте немного водки или спирта.

Используйте как обыкновенную мазь при любых незаживающих свищах, туберкулезе кости, абсцессах, фурункулезе, панарициях. Сверху прикройте полиэтиленом и забинтуйте.

Адрес: Измоденовой Нине Алексеевне, 620055, г. Екатеринбург, ул. Куйбышева, д.121, кв. 38.

Про корень девясила

Однажды я отдыхала в одном из санаториев Пятигорска. Как-то разговорилась с лечащим врачом. Он рассказал, что после удаления желчного пузыря чувствует себя очень плохо. Я дала ему рецепт травяного сбора, а через четыре месяца получила письмо с благодарностью.

Сбор состоит из следующих трав: мать-и-мачеха, толокнянка, тысячелистник,

пустырник, пижма, трава зверобоя, золототысячник, сушеница болотная, ягоды черемухи, корень валерианы, брусничный лист.

Взять по щепотке каждой травы, в литровой эмалированной кастрюле заварить кипятком, поставить на медленный огонь, довести до кипения, но не кипятить, после поставить в теплое место на 4 часа потомиться. Принимать строго по 50 мл за 15—20 минут до еды 3 раза в день.

2 месяца пить, сделать месяц перерыв — и снова повторить курс. Но мне лично повторного курса не потребовалось.

При строгом соблюдении всех правил сбор лечит весь желудочно-кишечный тракт: желудок, поджелудочную железу (у меня в то время была нулевая кислотность), желчный пузырь и все желчные протоки, кишечник, ощущения внутренних органов. Это очень эффективное средство, так что стоит потрудиться.

И еще я знаю один действенный рецепт от холецистита.

Спорыш заваривать и пить как чай, а чайную ложку настойки девясила разбавить 30 мл воды и пить перед едой 3 раза в день.

Я выращиваю девясил уже 20 лет, он дает хорошие корни на суглинистых почвах, в песчаные надо добавлять глину, а на торфяниках и вовсе не растет. Цветет растение на второй год, тогда можно начинать копать корни.

В последующие годы корни надо копать в первую декаду после новолуния на 5-й, 6-й день или в 3-ю декаду.

Корни тщательно промыть, мелкие удалить, они непригодны для лечения. Сутки-двое корни повялить, затем разрезать вдоль на полоски шириной 2 см, еще раз просушить не более чем при 40 градусах.

Храните корни в сухом холщовом мешочке, по мере надобности размачивайте. Заранее не перемалывайте, эфирные масла улетучиваются очень быстро.

Для приготовления настойки пропустите корни через мясорубку, 2,5 ст. ложки полученного порошка залейте 0,5 л водки. Настаивать в темном теплом месте, периодически взбалтывая, 40 дней.

Девясил хорош при всех легочных заболеваниях, при эпидемии гриппа, простуде, отравлениях. Принимайте по десертной ложке настойки + 30 мл воды.

При депрессиях и вегето-сосудистой дистонии хорошо помогает настойка из 2,5 ст. ложки девясила и 2 ст. ложек корня валерианы. Настаивать точно так же, как и девясил, но употреблять по чайной ложке + 30 мл воды на ночь.

Кузнецовой Л.Н., Кировская обл.

Коньяк «Ореховый цвет» от язвы желудка

Чтобы вылечить язву желудка в домашних условиях, я купила 1 кг грецких неочищенных орехов, расколола их и собрала 1 стакан внутренних перегородок — они богаты йодом и маслами. Ядрышки скушайте, скорлупу выбросьте, а 1 стакан перегородок залейте 200 г медицинского спирта или водки, дайте настояться 10 дней в темном месте. Когда спирт приобретет коньячный цвет — настойка готова. Принимать по 1 столовой ложке натощак за 20 минут до приема пищи 3 раза в день, пока настойка не кончится. Как правило, повторять лечение не приходится.

Адрес: Гридневой Александре Никитичне, 141800, г. Дмитров Московской обл., ул. Советская, д.1, кв.138.

Мамина настойка

После свадьбы мы с мужем переехали из Сибири на Украину. Жили на окраине села около химзавода, и вся гарь, дым, сажа летели прямо на наш домик. Через 7 месяцев я стала задыхаться и кашлять.

Пошла в больницу, сделала рентген. Врач поставил диагноз: двухстороннее затемнение легких. Мне порекомендовали сменить климат, и я вернулась в Сибирь.

Дома меня не узнали: я сильно похудела из-за болезни. За мое лечение взялась мама. Она сделала такой состав: 1 бутылка кагора, 0,5 литра сока трехлетнего алоэ, 0,5 кг свиного внутреннего топленого сала. Все смешала, настояла в течение 10 дней. Я стала принимать по 1 ст. ложке подогретого настоя за час до еды 3 раза в день.

Мне потребовалось выпить 3 бутылки этого настоя, чтобы вылечиться.

Адрес: Каземировой Марии Евдокимовне, 692413, Приморский край, п. Кавалерово, ул. Невельского, д.1, кв. 34.

Спасла кровохлебка

В 50-х годах я заболела дизентерией. Сильный понос, слабость. Позвонила на работу, предупредила о своем состоянии и попросила прислать курьера, чтобы забрать у меня кое-какие рабочие бумаги.

Пришел парень, узнав о моей болезни, сказал, что знает, как мне помочь. Вечером после работы он зашел и принес пук сушеной кровохлебки, от цветка до корневища. Наломал литровую банку, залил до верха кипятком и прикрыл крышкой. Минут через 30 говорит: «Ну вот, теперь пейте, сколько сможете». Я выпила примерно пол-литра отвара, и использованную кровохлебку опять залили кипятком. Через 2 часа я выпила еще поллитра и уснула. Проспала всю ночь, утром встала, руки-ноги от слабости дрожат, а поноса нет.

Следующие три дня я пила кровохлебку как чай для профилактики, и дизентерией больше не болела.

Потом я так лечила своих малышей. Заболел младший сын: понос, слабость. Я заварила кровохлебку. День отпаивала, делала клизмочки, а ночью будила сына каждые 4 часа, чтобы выпил еще отвар.

Утром ребенок уже улыбался и попросил кушать. Вот такая замечательная трава — кровохлебка!

Кровохлебка не ядовита, поэтому особой точности соблюдать не надо! Наломали банку травы, заварили, слили, опять заварили — можно до трех раз, как чайную заварку.

Адрес: Кресик Лидии Иннокентьевне, 662991, г. Железногорск Красноярского края, ул. Андреева, д.35, кв. 37.

Клизмы от язвенного колита

Я долгое время страдал неспецифическим язвенным колитом.

Лечили меня и в больницах, и в санаториях, но положительных результатов так и не добились. Я вновь и вновь обращался в поликлинику.

Однажды, сидя в очереди к врачу, разговорился с незнакомым мужчиной. Оказалось, он тоже страдал неспецифическим язвенным колитом. Мужчина посоветовал мне лечиться микроклизмами с маслом шиповника или облепиховым. Я принял к сведению его советы и приступил к

лечению и вот уже более 20 лет чувствую себя хорошо. Дай Бог этому мужчине здоровья!

Опишу, как я лечился.

Сначала нужно сделать очистительную клизму: одну столовую ложку лекарственной ромашки или зверобоя залить 0,5 литра кипящей воды, накрыть крышкой, укутать одеялом и подержать в течение часа. Посуда должна быть эмалированная. После процедить через плотный материал, остудить до комнатной температуры и сделать клизму для очищения прямой кишки.

После очищения непосредственно приступайте к микроклизме. Понадобится 100-граммовый шприц с катетером. Наберите через катетер 50 г масла и введите в прямую кишку.

Чем больше продержится масло в прямой кишке, тем лучше. Клизмы делать, лежа на левом боку. При сильном обострении процедуры проводить ежедневно в течение 20—30 дней, потом через день, если состояние улучшится.

Каждые полгода обязательно делайте клизмы для профилактики.

Если будут ко мне вопросы, пишите, но не забудьте вложить конверт с обратным адресом.

Адрес: Бочарову А.Ф., 396900, Воронежская обл., г. Семилуки, ул. Дзержинского, д. 24, кв. 110.

Об уксусной матке

После публикации в «ЗОЖ» № 16 (220) за 2002 год моего письма «Возвращение яблочного уксуса» в мой адрес поступает большое количество писем с вопросами. Они идут до сих пор, ответить на каждое я не в состоянии, поэтому хочу сделать это через «ЗОЖ».

Многие читатели спрашивают: можно ли использовать яблоки кроме сорта «Антоновка» и ее разновидностей? Можно использовать любые сорта, но не из загрязненных зон. Также можно приготовить уксус из сладких сортов. Чем слаще яблоки, тем больше содержание спирта и тем лучше образуется уксусная кислота.

Употреблять яблочный уксус можно круглый год. Я пью его в течение 20 дней, а затем делаю перерыв на 5 дней. Два–три раза в день во время еды разбавляю в стакане кипяченой воды 2 чайные ложки уксуса и 1–2 чайные ложки меда (можно пить до и после еды). Яблочный уксус можно пить с чаем, компотом, кофе, молоком, добавлять в супы и соки.

Противопоказаний при употреблении яблочного уксуса практически нет. Осторожность следует соблюдать при предъязвенном и язвенном состояниях, сопровождающихся повышенной кислотностью. Тут желательно посоветоваться с врачом.

Можно делать ванны с добавкой яблочного уксуса. В ванну воды добавляю полстакана яблочного уксуса. Умываться следует разбавленным водой уксусом один к двум или один к трем. Рекомендую также мыть голову яблочным уксусом, разведенным водой (2 части воды и 1 часть уксуса). Это поможет справиться с головной болью, устранит перхоть, ваша кожа перестает чесаться.

Яблочный уксус прекрасно помогает от укусов насекомых. Надо только смочить неразбавленным уксусом места укусов, и боль быстро пройдет.

Не советую приобретать уксус в магазинах, лучше лечиться приготовленным в домашних условиях. При приготовлении яблочного уксуса наравне со стеклянной посудой можно использовать и эмалированную. Она должна быть цельной, без ржавчины и трещин, и готовить в ней разрешается только первые 10 дней, не более! Накройте марлей и помешивайте 3-4-5 раз в день. После 10 дней отцедите через марлю, измерьте количество и добавьте сахар, а затем разлейте в стеклянную посуду.

Все, о чем сказано выше, проверено на себе лично.

Почти в каждом письме повторяется вопрос об уксусной матке. Мол, что это такое? Вот мои личные наблюдения.

После 10 дней брожения, добавления сахара, отцеживания в стеклянную посуду через марлю состав нельзя переставлять с места на место, двигать, а тем более взбалтывать, в течение 40–60 дней. Вот в это время покоя и может (но не всегда!) сформироваться уксусная матка, а осветленное, с чуть помутневшим видом содержимое и есть не что иное, как настоящий экологически чистый яблочный уксус, который следует разлить по бутылкам, закупорить для хранения и употребления. Яблочную матку оставить в небольшом количестве яблочного уксуса, отцедив предварительно осадок.

Выглядит уксусная матка в виде прозрачного гриба и находится на поверхности жидкости. Погибнув, уксусная матка погружается на дно посуды и становится бесполезной, ее надо выкинуть. Яблочный уксус при гибели матки не теряет лечебные качества.

Уксусную матку можно снять и поместить в другую порцию приготовленной смеси. Она ускорит процесс брожения, придаст продукту более лечебное качество, заметно улучшит аромат и вкус яблочного уксуса. Если же вам захочется усилить лечебные свойства уже готового яблочного уксуса, осторожно поместите в него уксусную матку и через 5–6 дней употребляйте «усиленный» состав по старому рецепту. Такой состав гораздо полезнее. Хранить уксусную матку следует только в яблочном уксусе.

Адрес: Каретникову Виктору Герасимовичу, 460001, г. Оренбург, ул. Туркестанская, д. 41, кв. 85.

Нам не нужен простатит

Хочу поделиться своим опытом лечения простатита. По статистике, каждый второй представитель сильного пола после пятидесяти лет имеет эту болячку со всеми нежелательными для здоровья и мужского самолюбия последствиями.

Между тем простатита вполне можно избежать, если ежедневно делать пару нехитрых упражнений. Я делаю их в течение восьми лет, недавно отметил 55–летие – и никаких проблем по мужской части не имею. Это отношу целиком на счет упражнений, которые делаю утром.

Проснувшись утром, надо сделать массаж промежности в течение 5 минут для того, чтобы не было застойных явлений предстательной железы. Перед завтраком делаю еще одно древнекитайское упражнение. Надо встать в полный рост, носки и пятки поставить вместе таким образом, чтобы колени соприкасались друг с другом. Потом присесть на одну треть и в этом положении попеременно двигать как можно дальше колени вперед – то левое, то правое. И так – в течение пяти минут (упражнение можно повторить вечером).

Поначалу с непривычки можно запыхаться, но затем дыхание нормализуется. А если вы к тому же сторонник пеших прогулок (сам каждый день прохожу – на работу и обратно – по пять километров), тогда коварный простатит наверняка обойдет вас стороной.

Адрес: Тимашеву Юрию Захаровичу, 357820, Ставропольский край, г. Георгиевск, ул. Тургенева, д. 15, кв. 38.

Внуку 10 лет, у него логоневроз и отек Квинке. Будем благодарны за любую информацию.

Адрес: Алпатовой Галине Ивановне, 636070, Томская обл., г. Северск, пр. Коммунистический, д. 99,кв. 41.

* * *

Можно ли вылечить кисту на шейке матки народными методами? Мне 35 лет.

Адрес: Деминой Валентине Гавриловне, 630089, г.Новосибирск, ул. Есенина, д. 10/1, кв. 46.

* * *

Уже 5 лет я страдаю миастенией (бульбарная форма). У меня пропадает голос, речь неразборчивая, затруднение при глотании. Прошла курс преднизолона, но эффект продержался недолго. Может быть, кто-то справился с этим заболеванием?

Адрес: Ларисе, 454091, г.Челябинск, а/я 15946.

* * *

Год назад я перенесла операцию (рак матки), прошла 5 курсов химиотерапии. Появилась другая напасть — папилломы на коже. Подскажите, как вылечиться?

Адрес: Сизонянко Р.М, 404126, Волгоградская обл., г. Волжский, ул. Нариманова, д. 8, кв. 105.

* * *

Внучке 29 лет, больна миастенией, увеличена вилочкова железа. Все началось во время беременности. Очень прошу откликнуться тех, кто знает, как ей помочь.

Адрес: Ильиных Ольге Владимировне, 445028, Самарская обл., ул. Революционная, а/я 1112.

* * *

Мне 22 года, с 3 лет страдаю сахарным диабетом 1-го типа, потеряла зрение. Помогите советом, как облегчить течение болезни?

Адрес: Коцоевой Ирине, 363121, РСО-Алания, Пригородный район, с. Ногир, ул. Пролетарская, д. 45, кв. 39.

* * *

Моей жене 52 года, у нее посттравматическая миелопатия (травма спинного мозга). Она прикована к постели почти 2 года. Традиционные методы лечения не помогают. Прошу откликнуться тех, кто сталкивался с подобным заболеванием и смог встать на ноги.

Адрес: Кондрашину В.Ф., 140091, Московская обл., г. Дзержинский, ул. Угрешская, д. 18, кв. 411.

* * *

Откликнитесь, кто излечился от катаракты с помощью болиголова. Трава есть, но нет инструкции. Как приготовить настойку, схема применения. Буду благодарна за совет.

Адрес: Галан Валентине Ивановне, 662971, Красноярский кр., г. Железногорск, ул. Крупской, д.4, кв. 11.

* * *

Как вылечить народными средствами хронический поликистоз почек? Больна мама, ей 60 лет.

Адрес: Попову Сергею Ивановичу, 309850, Белгородская обл., г. Алексеевка, ул. Заводская, д. 5, кв. 8.

* * *

Очень прошу откликнуться тех, кто излечился от рассеянного склероза.

Адрес: Чуваткиной Н.В., 404125, Волгоградская обл., г. Волжский, ул. Пушкина, д. 122, кв. 78.

Адрес 2: Хорольской Валентине Ивановне, 397500, Воронежская обл., г. Бутурлиновка, ул. Красносельская, д. 22.

* * *

Мне 28 лет, полгода назад поставили диагноз: бронхиальная астма. Лечение предлагают только гормональными препаратами. Есть ли народные средства?

Адрес: Холматову З.Б., 659315, Алтайский кр., г. Бийск, ул. Разина, д. 84, кв. 99.

* * *

Отзовитесь, кому удалось вылечить ребенка от неспецифического язвенного колита (или болезни Крона).

Адрес: Шаниной Валентине Григорьевне, 143390, Московская обл., Наро-Фоминский р-н, п. Кокошкино, а/я 22.

* * *

Мужу 63 года, у него гангрена ног. Лечились и бальзамом Балыниных, и свежей печенью, но результата не было. Слышали про настойку красного мухомора, но у нас он не растет. Подскажите, пожалуйста, другие средства.

Адрес: Мошкиной Тамаре Петровне, 352431, Краснодарский край, г. Курганинск, ул. Механизаторов, д. 11, кв. 1.

* * *

Мне 21 год, в результате травмы грудного отдела позвоночника не хожу уже год. Отзовитесь, кто сумел поднять себя на ноги.

Адрес: Бурылову Анатолию Николаевичу, 452534, Башкирия, Дуванский р-н, с. Дуван, ул. Комсомольская, д. 25, кв. 1.

Адрес 2: Куаншалиеву Сагандыку, 461992, Оренбургская обл., Первомайский р-н., с. М. Зайкино, ул. Спортивная, д. 11.

* * *

У меня поликистоз яичников, хроническое воспаление придатков и периодические кровотечения из-за высокого пролактина в крови. Забеременеть я не могу, врачи предлагают операцию. Я в отчаянии, помогите!

Адрес: Шевчук Ольге, Магадан, ул. Вострецова, д.5, кв. 37.

* * *

Вследствие спинномозговой травмы (перелом первого поясничного позвонка, ушиб спинного мозга) я прикован к постели. Перенес две операции, но по-прежнему отсутствует чувствительность ног. Сильные боли и жжение. Мне 38 лет. Если кто-нибудь сталкивался с такой проблемой, отзовитесь!

Адрес: Водовскому Владимиру, 442150, Пензенская обл., Н-Ломовский р-н, с. Норовка, ул. Нагорная, д. 130.

* * *

Кто-нибудь вылечил сирингомиелию народными методами? Врачи от меня отказались. Как можно облегчить состояние?

Адрес: Грядецкой Наталье Ивановне, 429955, Чувашия, Г.Новочебоксарск, ул. Комсомольская, д. 3, кв.80.

* * *

Люди добрые, отзовитесь, кому удается бороться с остеопорозом.

Адрес: Ветрук Валентине Тимофеевне, 652305, Кемеровская обл., г.Топки, микр-н А, д.14, кв. 52 (284).

Адрес 2: Виноградовой Ольге Васильевне, 446060, Самарская обл., Сызраньский р-н, п. Балашейка, ул. Набережная, д. 26.

* * *

Прошу откликнуться всех, кому известны методы лечения склеродермии.

Адрес: Букреевой Т.Д., 398042, г. Липецк, 9-й микр-н, д. 11, кв. 69.

* * *

У меня пропал голос — фиброма горла. Что мне предпринять?

Адрес: Омельченко С.И., 236023, г.Калининград, ул. Чекистов, д. 120, кв. 15.

* * *

Сын болен сахарным диабетом с 7 лет. Сейчас ему 24, резко ухудшилось зрение. Умоляю, помогите! Врачи предлагают операцию, но гарантии не дают.

Адрес: Валентине Николаевне, 142800, Моск. обл., г. Ступино, а/я 133.

* * *

Мне 63 года, диагноз: хронический блефароконъюнктивит. Как излечиться от этой болезни?

Адрес: Уткину Борису Кузьмичу, 426063, г. Ижевск, до востребования.

* * *

Дочери 18 лет, поставили диагнозы нефроптоз 1-2-й ст., хронический бронхит. Помогите советом, как ее вылечить.

Адрес: Максимовой Н.А., 421145, Удмуртия, Игринский р-н, д. Сундур, ул. Ленина, д.3, кв.1.

КАК ДОБРЫЕ СОСЕДИ НЕ ПОССОРИЛИСЬ

Прочитал вот очередной номер от корки до корки, и зазудилась рука написать вам.

На учете у медицины я уже более 12 лет. В толстенном фолианте-карточке чего только нет: ишемия сердца, стенокардия, диабет II типа, грудной и спинной остеохондроз, язва двенадцатиперстной кишки, макулодистрофия глаз, начальная стадия гипертонии. Вот такой букетище. Да еще в последнее время стали болеть ноги, особенно коленные суставы. Ну, и лет-то мне уже порядочно: 21 мая стукнуло 66. А стаж в основном трудовой – рабочий. На пенсию вышел по-подземному.

Когда заболел, про «ЗОЖ» ничего не знал. На ноги поставили (вернее, вывели из кризиса) наши добрые врачи. Низкий им поклон. Но постоянно глотать химию не захотел.

Как-то жена принесла четыре книжки Г.Малахова да брошюру Н.Семеновой. Прочитал их без отрыва и начал все советы претворять в жизнь. Выстроил свою систему, периодичность процедур. Как все это выполнял и выдержал – писать долго!

А вскоре познакомился и с газетой «ЗОЖ» — опять же жена по случаю купила. Теперь-то уже третий год ее выписываем и читаем от первой до последней строчки. Многое мы из нее взяли на вооружение. Вот благодаря народной медицине и живем, да еще сад-огород имеем, овощи-ягоды выращиваем. Я уже лет пять не принимаю никаких таблеток и микстур. (Имею в виду – постоянно. Изредка-то приходится – весной или осенью, но очень редко и в малом количестве). В основном пользуемся советами добрых людей из «ЗОЖ». Кое-что «изобретаем» и сами.

Вот один из наших с женой рецептов:

промываем овес, сушим на батарее, толчем в ступке. Пять столовых ложек такой толченки засыпаем в литровую банку и заливаем кипятком; закрываем крышкой, укутываем шалью и – на батарею часов *на 10. Каждое утро на стакан процеженной овсяной жидкости (перед этим в банке все хорошо размешать) чайную ложечку яблочного уксуса, чайную ложечку меда и две капли раствора Люголя – и с удовольствием выпиваем. По нашему самочувствию сделали вывод: этот напиток очищает кишечник, печень, почки (выходил песок), суставы. У меня после трех месяцев приема овсяной смеси прекратились боли в коленках. Но хочу предупредить, что синий йод, что в растворе Люголя, и яблочный уксус не всем подходят. Поэтому тут без совета врачей просто не обойтись.*

Ну, а теперь одна небольшая житейская история – для улыбки.

Еще с детства помню, жили в нашем селе два соседа: дядя Трофим и дядя Миша – два друга – «не разлей вода». Дядя Миша – мужик серьезный, а дядя Трофим – наоборот, веселый, бесшабашный, любитель разыграть кого.

Работали они на карьере — камень ломали. Работа тяжелая. Приходилось из последнего хорошие обеды с собой брать: ну, яички там, молоко. Дядя Миша худющий был, а дядя Трофим – не по годам румяный да полнотелый. Вот как-то дядя Миша и спрашивает его:

— Чем это таким ты, сосед, питаешься, что здоровьем-то пышешь?

— А ты разве не знаешь? — отвечает дядя Трофим. — Яички хоть вот возьми. Они у меня лечебные!

— Как лечебные? Что врешь-то?!

— А вот и не вру. Я курто кормлю особой смесью: известь с пшеничкой. От такого корма у них в организме революция происходит. Яички сыплются крупнее да много — не успеваю собирать.

Сказал так дядя Трофим, а улыбочку-то в усах спрятал. Кумекай, дескать, сосед, что к чему.

А дядя Миша не любил думать да рассуждать. И вправду, пошел на известковый завод, что дымил за поселком, набрал комков извести, раздолбил и сделал смесь.

Что было потом — уму не постижимо!

На другой день дядя Миша с кулаками накинулся на своего друга:

— Ну, Трошка! Ну, подлец!.. Все куры – кверху лапами, один петух бегает и орет!

Дядя Трофим и не предполагал, что эту шутку-розыгрыш сосед примет всерьез. Разыгрался конфликт. Жена дяди Трофима накинулась на мужа:

— Старый балаболка, дошутковал, доигрался. Марфа, вон, приходила, плачет – всех кур порешил Михаил-то!

Опечалился дядя Трофим не на шутку. Сидел, сидел и говорит своей жене:

— Завтра яиц-то на пяток больше вари. И так чтоб каждый день!

И цыплятами тоже поделись с Марфой-то. Пару кур подбрось. У тебя их вон полон двор. Мешаются под ногами, ступить некуда. – Он с досадой махнул рукой и почти выкрикнул:

— И чтобы баста мне!

Вот что вспомнилось мне из детства.

Адрес: Грехову Александру Петровичу, 456580, Челябинская обл., г.Еманжилинск, ул. Чкалова, д. 6, кв.16.

МАЛЕНЬКАЯ ХИТРОСТЬ БАБУШКИ ФРОСИ

Долгое время я работал лесником. Ко мне обращались с просьбами добыть какое-либо лекарственное сырье. Подчас просьбы казались смешными. Расскажу об одной подобной. Назвал я всю эту историю «Осина «от порчи», или Хитрость бабушки Фроси».

Просьба Ефросинии Аноховны, сказать по правде, чуть не поставила меня в тупик. Она умоляла выслать ей бандеролью... осиновых дров! Оказывается, баба Фрося давно «мается ногами» и вот раздобыла рецепт, но ей для лечения нужна осина. «Дрова нужны маленькие, как два спичечных коробка», — писала она.

Морозным утром я встал на лыжи и пошел на делянку. Там нашел осинку, нарезал из ее ветвей (с палец толщиной) палочек по 10 сантиметров.

Дома «дрова» оттаяли, отобрал самые симпатичные «полешки», чтобы было не более 2 килограммов – с почтой иначе проблема. Послал, жду ответ, а сам думаю: «Что же она с палками делать будет? Отвар? Настой? Ноги парить?» Через месяц приходит письмо: «У нас очень много порч, нет покоя, спокойно не заснешь. Говорят, нужно оббить маленькими колышками дом и огород. Хочу найти покой в своей постели». Вот такая история!

Адрес: Капцову Александру Сергеевичу, 249300, Калужская обл., пос. Думиничи, ул. Ленина, д. 31, кв. 4.

А РЕЦЕПТ САМЫЙ ПРОСТОЙ

Жила-была мудрая женщина, мы звали ее бабой Дуней. Редко выдавались драгоценные мгновения — короткие минуты отдыха, когда она, положив на колени худые, с набухшими венами, натруженные руки, давала нам мудрые советы. Суждения бабы Дуни о людях, о жизни, о любви были интересны, глубоки и точны. Однажды разговорились мы о секретах семейного счастья, и баба Дуня сказала:

— Крутись не около него, а около печки. И помни, что молчание — золото.

— Мои бабушка и дедушка по материнской линии очень хорошую жизнь прожили, — сказала как-то бабе Дуне моя приятельница. — Дед был красавец, высокий, словно богатырь, а бабушка — неказистенькая, вроде совсем не пара ему. Все около печки крутилась, по хозяйству хлопотала.

Сядут они вечерком рядышком и могут часами молча так сидеть да и смотреть друг на друга. В чем был секрет их любви, их семейного счастья?

— Потому и жили они душа в душу, — улыбнулась баба Дуня, — оттого и крутилась эта бабушка вокруг печки, а не вокруг деда. Да и молча сидели рядышком потому, что каждый полагал: «Наверное, про меня что-то хорошее, доброе думает».

— Но по ночам-то они разговаривали?

— Вот ночью и можно разговаривать, это как раз очень хороший рецепт счастливой семейной жизни. Запомните его и молодухам расскажите: «Крутись около печки, а не около мужа. Смотри на него влюбленными глазами, а разговаривай только в постели — там ругаться невозможно.

И помните, что слова могут и обмануть, а взгляд — никогда! Если люди могут часами молчать и быть от этого счастливыми — это и есть настоящая любовь».

Адрес: Перцовой Антонине Михайловне, 603006, г. Нижний Новгород, ул. Ошарская, д.58, кв.36.

«ЗОЖИК», «ЗОЖИК», ГДЕ ТЫ БЫЛ?

В «ЗОЖ» № 8(212) за 2002 г. мы рассказали о Стасе Барсуке — школьнике из Пензы, который так старался, чтобы вестник перешел 3-миллионный тираж, что расклеивал по областному центру самодельные плакаты: *ВЫПИСЫВАЙ «ЗОЖ» — ДОЛГО ПРОЖИВЕШЬ!*

Благодаря таким добровольцам по всей стране мы вступили в 2003 год с тиражом 3.100.000 экземпляров.

А наш пропагандист решил стать автором и прислал в редакцию короткое письмо и стихи, с которыми ему хотелось бы дебютировать на газетной странице.

Мне уже 11 лет. Учусь в 6-м классе школы № 30. Очень рад, что зожевцев стало больше трех миллионов. Мне понравилась идея об издании книги по мотивам «Творческого клуба». Я сочинил стихотворение о нашем общем любимце «ЗОЖ», который мы ласково зовем «ЗОЖик».

— «ЗОЖик», «ЗОЖик»,
где ты был?
— Заболевших я
лечил,
Простудившихся
ребят;
У них носики сопят.
У бабуль суставчики
Скрипят, как
буравчики.
Старичок ворчит:
«Артроз!
Кто его ко мне
принес?».
Я стучусь во все
квартиры,
Прихожу с добром
и миром.
Благодарен
почтальонам —
Несут тираж
многомиллионный!
— «ЗОЖик», «ЗОЖик»
дорогой,
Не расстанусь век
с тобой!

Адрес: Барсуку Стасу, 440049, г. Пенза, ул. Попова, д. 46, кв. 81.

У ВРЕМЕНИ СВОЕ СЛОВО

- Девиз реформы: «Было ваше — станет наше».
- Много власти — хапай деньги, много денег — лезь во власть.
- Экономику поднимают не речами, а плечами.
- Кое-что осталось за Россиею — есть еще в запасе небо синее.
- Беда, когда народ страдает, а еще страшней, когда он вымирает.
- Вопрос, как в России выжить, решается за границей.
- От человека без труда не остается и следа.

Адрес: Коротаеву Андрею Дмитриевичу, 394062, г.Воронеж, ул. Южно-Моравская, д.4, кв.4.

ЗИМНЯЯ ФАНТАЗИЯ

Белый-белый, нежный-нежный
Шлейф метели над рекою;
Сквозь февральский ветер
снежный
Я машу тебе рукою,
На тебя смотрю лукаво,
Хохоча беспечно-звонко,
И летит снежок-забава
Шаловливого ребенка.
А когда зима промчится
И опять наступит лето,
Пусть тебе мой смех приснится
В золотых лучах рассвета.
Пусть тебе приснится нежность
Задушевных разговоров,
Нашей встречи неизбежность
Средь заснеженных просторов.

НЕ ОСТАВЛЯЙ МЕНЯ ОДНУ

Не оставляй меня одну
Среди снегов, среди метели;
В февральской стужи белизну
Ворвись сверканием капели.
Не отпускай моей руки
Июльским полднем раскаленным;
Стань синей ленточкой реки
И бархатом травы зеленой.
Как самоцветы звезд - луну,
Ты окружи меня любовью;
В ее объятьях я усну,
И нежность встанет к изголовью.

Адрес: Гордеевой Галине Владимировне, 398035, г. Липецк, ул. Космонавтов, д. 47/3, кв. 35.

ПУСТЬ БУДУТ СТИХИ

От депрессии, с моей точки зрения, лучше всякого другого лекарства спасают стихи. Когда душа изливается на бумагу, ей становится легче. Я заучиваю публикуемые в газете стихотворные строчки. В них мое отдохновение. Без них я не представляю «ЗОЖ». Так что пусть стихи будут! Ну, а пока что-то вроде маленькой юморески.

СМОТРИТЕ, КТО ПРИШЕЛ!

Жена не пускает пьяного мужа в квартиру. Тот продрог. И вдруг его осенило. Он вспомнил, как жена соседке говорила: «Не дождусь, когда придет «ЗОЖ». Я так его люблю!»

Мужик хотел было встать, приосаниться, но смог только приподняться на коленках, опираясь на локти, и промычать:

«М-мань! Открой, это я п-п-пришел, т-твой любимый Ж-ж-жожа!»

Адрес: Сидоркиной Ираиде Николаевне, 440049, Пенза, ул. Попова, д. 46, кв. 81.

Лечитесь без лекарств

Прибор «ЦИРКОНИЙ-НЕВОТОН» – доказано! Людей прекрасно лечит он!



«Я – ликвидатор аварии на Чернобыльской атомной станции. Перенес три тяжелейшие операции. Через каждые два месяца прохожу химиотерапию. Мне удалили гортань, пользуюсь голосообразующим аппаратом, спасибо, прислала Москва. Пью разные таблетки, но они мало помогают. Напьюсь разных таблеток, клонит в сон, а боль затихает часа на два-три и снова сильнейшая боль. Не хотел уже жить. И вот приехал сын и привез мне маленький «Цирконий-Невотон». Я закрепил его на больном месте, потом начал воду им заряжать и пить. Моя боль утихла. Даже таблетки прекратил пить. Они мне уже не нужны. Спасибо изобретателям «Циркония-Невотона». Я сейчас безболезненно стал кушать, появился аппетит, пропала боль. Как мне радостно! Я до конца жизни буду благодарен изобретателю».

В 2002 году «Цирконий-Невотон» как добрый лекарь вошел в жизнь сотен тысяч людей и избавил их от различных недугов. Об этом говорит огромное количество писем со словами благодарности, поступивших в консультативный центр со всего мира.

В чем секрет огромной популярности прибора? Об этом я попросила рассказать известного врача, профессора Наумова В.Н. По словам Владимира Николаевича, секрет успеха складывается из нескольких составляющих:

1. Первое и самое главное – ***это высокая эффективность прибора***, о чем и говорят в письмах люди, на себе испытавшие его лечебную мощь. Прибор лечит практически любого человека вне зависимости от того, верит он в него или нет.

Зачитаем несколько писем:

Трофимов С. В., 52 года, мастер производственного обучения:

«Спасибо за прибор. У меня старая язва желудка, а тут вдруг обострения. Вашим прибором я справился с язвой за 10 дней без лекарств, затем за 18 дней залечил трофическую язву. А сейчас лечу больной сустав (артроз) и чувствую себя намного лучше».

Уварова В. С. , 27 лет, работник банка:

«Я не верила в ваш прибор, но он оказался просто чудом. Огромные нагрузки на работе привели к быстрой утомляемости, раздражительности и головным болям. Стало быстро снижаться зрение. Уже пила ежедневно таблетки, когда подруга дала попробовать «Цирконий-Невотон». Через 3 дня почувствовала себя лучше, а через 6 дней полностью исчезли головные боли, раздражительность. В течение 10 дней крепила капсулу на угол глаза (3-5 часов в сутки), после чего обнаружила, что могу работать без очков. Продолжаю пользоваться прибором».

Валентинова В. П., 40 лет, домохозяйка:

«Стала применять прибор и через 2 дня перестала болеть голова, а через неделю лечения давление пришло в норму (доходило до 190/120). Сейчас лечу остеохондроз — очень эффективно. К тому же неожиданно стал восстанавливаться слух. Посоветовала своей подруге. Она купила прибор и за месяц избавилась от мучивших ее хронического аднексита и цистита».

Александрова А. И., 34 года, работник торговли:

«Более 2 лет мучили тромбофлебит и постоянные боли в коленях. После 2-недельного размещения капсулы на ногах ушла боль, ноги стали меньше уставать. Ушли отеки в области икроножных мышц».

Дымко Т. А., 48 лет, предприниматель:

«Много лет страдала бронхиальной астмой, а последнее время появилась бессонница. Со второго дня лечения прибором стала нормально спать, реже кашлять, а через 5 дней кашель пропал полностью. Через 17 дней лечения я почувствовала себя здоровой и вот уже 3 месяца не болею. Очень эффективный прибор. Большое спасибо».

2. *Прибор очень прост в применении.* Капсула крепится на больное место при помощи резинового шнура (он есть в комплекте) или лейкопластыря, и лечение начинается. Также в комплект входит подробная инструкция по применению прибора.

3. *Прибор абсолютно безопасен.* Он не вызывает передозировки и после его применения не возникает побочных эффектов. Поэтому им совершенно спокойно люди пользуются без консультации врача.

4. *Прибор не имеет возрастных ограничений.* Им можно пользоваться и детям и взрослым. И вы всегда получите хороший результат.

5. *Прибор очень надежен.* Он будет служить вам верой и правдой не менее 10 лет. Более того, одним прибором могут пользоваться много человек и его свойства при этом не ухудшаются.

6. *Прибор имеет широкий спектр лечения заболеваний.* Кроме уже перечисленных это:

а) сердечно-сосудистые заболевания – ишемическая болезнь, стенокардия, инфаркт, а также варикозное расширение вен;

б) воспалительные заболевания – хронический бронхит, гастрит, ангина, ринит (насморк), гайморит, цистит, аднексит и др.;

в) заболевания опорно-двигательного аппарата – остеохондроз, радикулит, артрит и др.: →

Лечитесь без лекарств

Прибор «ЦИРКОНИЙ-НЕВОТОН» – доказано! Людей прекрасно лечит он!

г) неврологические заболевания – головная боль, стрессовые состояния, утомляемость, неврозы, нарушение сна;

д) заболевания мочевыделительной и половой систем (снятие боли), импотенция, фригидность, хронический простатит, аденома предстательной железы, мастопатия и др.

И имея такие высокие характеристики, «Цирконий-Невотон» остается доступным по цене. С 1 декабря 2002 года стоимость прибора **395 рублей,** и эта цена будет действительна до 1 сентября 2003 года.

Все это очень выгодно отличает «Цирконий-Невотон» от других приборов.

Уважаемый Владимир Николаевич, есть ли у вас случаи лечения прибором сложных, запущенных заболеваний?

Да, при лечении «Цирконием-Невотоном» они не так уж и редки.

Вот такое письмо от Федорова В. С., 45 лет. Приморский край.

«Родные мои спасители! Я перенес микроинсульт, затем через месяц обширный инфаркт. Лежал в реанимации. После выписки из госпиталя мучили несколько месяцев боли, почти не спал. Но вот получил по почте ваш прибор и начал лечение. На девятый день почувствовал облегчение, а через 20 дней я полностью поправился. Вышлите, пожалуйста, 2 прибора моим сослуживцам. Они тоже в него поверили».

А вот письмо от Ганса Гефеля, 59 лет, Германия.

«Мне привезли и подарили ваш прибор 2 месяца назад. Я уже собрался делать операцию по поводу аденомы, но прочитал инструкцию к прибору и начал лечение. Через месяц я забыл про свою болезнь, улучшилась потенция, к тому же исчез геморрой и хронический колит. Вы, русские, молодцы, огромное спасибо! Ваш «Цирконий-Невотон» эффективнейший и замечательный прибор.»



У меня есть знакомый, который многие годы страдает гипертонией. Что он только не делал, но помогали ему только «старые, добрые» лекарства, но их количество все время приходилось увеличивать. В результате начались проблемы с желудком, печенью, одним словом, одно лечил, другое калечил. Узнал он о приборе из газеты, очень уж хвалили его, и решил попробовать, а вдруг поможет. Приобрел, и как все надеялся на чудо, что сразу станет здоров. Однако, как гласит русская пословица, «без труда не выловишь рыбку из пруда», прибор мало купить – его еще нужно и применять. Прочитав инструкцию и вооружившись прибором, он стал его использовать. При этом лекарства применять не бросил – давление снизилось со 180 до 150 мм рт. ст. Хуже от прибора не стало, и он решил попробовать уменьшить количество потребляемых лекарств наполовину, и в этом случае давление не повышалось. Через 3 месяца он перестал применять лекарства совсем, а давление нормализовалось до 130-140 мм рт. ст. Перестали болеть желудок и печень.

Так что пожилым людям с запущенными заболеваниями не надо спешить с результатом, чудо совершается, но не всегда сразу. Тем не менее вы в любом случае оздоровите себя, так как прибор позволяет снизить дозу потребляемых лекарств, а часто и отказаться от них совсем.

По оценке многих российских и зарубежных специалистов прибор «Цирконий-Невотон» за короткий период времени стал народным доктором и по праву пользуется огромной популярностью и любовью людей на себе испытавших его силу и мощь лечебную.

Так что лечитесь и будьте здоровы. Прибор обязательно поможет вам!

Остается лишь добавить, что наиболее быстрый и дешевый способ покупки прибора, это сделать заказ в отдел рассылки по адресу: **302028, г. Орел, а/я 12, ИЦ «Домашний доктор». В заявке разборчиво укажите свой индекс, адрес, фамилию, имя, отчество и количество заказываемых приборов.** И вы получите прибор по почте наложенным платежом. Оплата при получении. **Стоимость прибора 395 руб. + 8% почтовые расходы.**

Счастья и здоровья вам.

- Телефоны для справок: (0862)41-76-83, 42-63-01.
- Адрес для заказов на Украине: 03142, г. Киев-142, а/я 114, тел. для заявок (044) 510-35-07.
- Цена прибора на Украине составляет 69 гривен + почтовые расходы.

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р – печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса», 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 4п. л. Цена свободная
Общий тираж 3.100.000 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 1.671.400 экз.
Заказ № 10736
Подписано в печать 6.02.2003
Интернет: www.ZOJ.ru
e-mail:mail@zoj.ru